Il segreto
di mille sapori.
publione.it
Bevi responsabilmente
BORSCI
1840 180 2020
ANNIVERSARY
BORSCI
ELISIR
S. Marzano
TARANTO
LIQUORE

EDITORIALE Settembre

Scatole, buste, vasetti. Tante le confezioni che affollano gli scaffali dei supermercati. Racchiudono e conservano **CIBI PRONTI ALL'USO**, facili da lavorare e quindi molto **PRATICI**. Consentono di creare ricette squisite, gourmet, **dando una grande mano in cucina, perché fanno risparmiare tempo e fatica**. Non abbiamo poi dimenticato i re della stagione, **I FUNGHI**, declinati in tutte le loro prelibate tipologie: **porcini**, **chiodini**, **mazze da tamburo**, **champignon**, con i loro profumi di bosco aprono le porte della stagione gastronomica autunnale. Infine, per i più golosi, ecco tante ricette dolci con i fichi, dedicate a grandi e bambini.

Una vera festa della tavola!

La Redazione

DIRETTORE RESPONSABILE
Andrea Delogu

Cotto e mangiato magazine è edito da
Fivestore – RTI S.p.A.
20093 Cologno Monzese (MI)

REALIZZAZIONE SERVICE
OpenEyes Film - Simona Stoppa

PROGETTO GRAFICO
Art Director - Gianni Lo Giudice

HANNO COLLABORATO
Laura Tajoli,
Michela Burkhart (grafica),
Francesca Cogoni,
Tessa Gelisio, Andrea Mainardi,
Luca Turchi, Daniela Di Matteo,
Maddalena Bassi, Monica Cimino, Silvio Carini

COTTO E MANGIATO MAGAZINE pubblicazione mensile
Registrazione Tribunale di Milano n.123 del 27/04/2015

STAMPA a cura di Caleidograf
DISTRIBUZIONE a cura di m-dis S.p.A.

PUBBLICITÀ

MediaAdv srl
Via A. Panizzi, 6 - 20146 Milano
Tel: 02 43 986 531
info@mediaadv.it | www.mediaadv.it

SCRIVETECI
cottoemangiato.magazine@mediaset.it

SOMMARIO *Settembre*

INDICE DELLE RICETTE

PIATTI VEGANI
PIATTI VEGETARIANI

*UTILIZZA LA GALLINELLA SEPARA-TUORLO DI COTTO E MANGIATO!

NEL PROSSIMO NUMERO
In edicola dal 6 ottobre

COVER STORY

Con il pane avanzato si possono comporre interi menu, dall'antipasto al dolce. Sono piatti squisiti e antispreco, facili da realizzare.

3 COTTURE

Tuberi versatili, le patate sono ingredienti ideali da cuocere in tanti modi diversi per allietare il palato di ogni commensale.

CLASSICA CON BRIO

Ricette semplici eppure raffinate preparate con i filetti di carne. Per portare in tavola, in poche mosse, pietanze che stupiscono e ingolosiscono.

COLTO E MANGIATO

La zucca è protagonista dell'autunno, vera regina della cucina. Scopriamo insieme come lavorarla per esaltare il suo sapore, così dolce e invitante.

CARATTERISTICHE

Cotto e Mangiato ha selezionato per voi un nuovo accessorio molto pratico che non può mancare in cucina!
Il Lemon spray è un solo prodotto composto sia da uno spremi-agrumi che da uno spray, in modo da spremere, conservare e vaporizzare sulle pietanze il succo dei vostri agrumi preferiti.
Non lasciatevelo scappare!

IN EDICOLA con il numero di OTTOBRE

*PREZZO SET COMPLETO: RIVISTA 1,50 € + SPREMI AGRUMI 5,50 € = 7 €

Cotto e mangiato
PRODOTTI DI STAGIONE
Settembre
FRUTTA
Avocado, Banana, Fichi, Lamponi, Mele, Meloni, Mirtilli, Pere, Pesche, Prugne, Susine, Uva
VERDURA
Aglio, Bietole da coste, Broccoli, Carote, Cavoli, Cetrioli, Cicoria, Fagioli, Fagiolini, Insalate, Melanzane, Peperoni, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Sedano, Spinaci, Zucche, Zucchine
PESCE
Acciuga, Alice, Calamaro, Cefalo, Dentice, Gattuccio, Mazzancolla, Moscardino, Ombrina, Orata, Pannocchia, Pesce Spada, Ricciola, Rombo Chiodato, Sarago, Sardina, Seppia, Sogliola, Spigola, Tonno, Triglia, Vongola verace

Gusto e velocità con gli ingredienti pronti

AL VAPORE, SOTT'OLIO, AL NATURALE, SOTTO VUOTO, IN AGRODOLCE O SOTTACETO, IL CIBO CONSERVATO È PRATICO E VELOCE. ED È PURE MOLTO SAPORITO. PER CREARE RICETTE SQUISITE, BASTA LAVORARLO BENE ABBINANDOLO A INGREDIENTI "AD HOC"

Spaghetti
con pomodori, capperi e olive

INGREDIENTI
- SPAGHETTI 350 g
- POMODORI PACHINO 550 g
- OLIVE NERE DENOCCIOLATE 30 g
- CAPPERI SOTTO SALE 20 g
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 40 ml
- PREZZEMOLO 1 ciuffo
- AGLIO 1 spicchio
- SALE E PEPE

4 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 10 MIN | Cottura 15 MIN | Costo basso

1. **LAVATE** i pomodori Pachino, asciugateli, tagliateli a metà e conditeli con un pizzico di sale.
2. **SCIACQUATE** i capperi sotto l'acqua corrente per eliminare tutto il sale in eccesso. Dopodiché, in una padella scaldate l'olio evo con lo spicchio d'aglio a fettine, unite i capperi dissalati e le olive. Da ultimo aggiungete i pomodori Pachino e cuocete per 5 minuti.
3. **SPEGNETE** il fuoco, poi aromatizzate il sugo con il prezzemolo tritato, sale e pepe a piacere. Cuocete gli spaghetti al dente e poi versateli nella padella con il sugo. Mescolate bene tutti gli ingredienti e poi portate in tavola decorando con qualche foglia di prezzemolo.

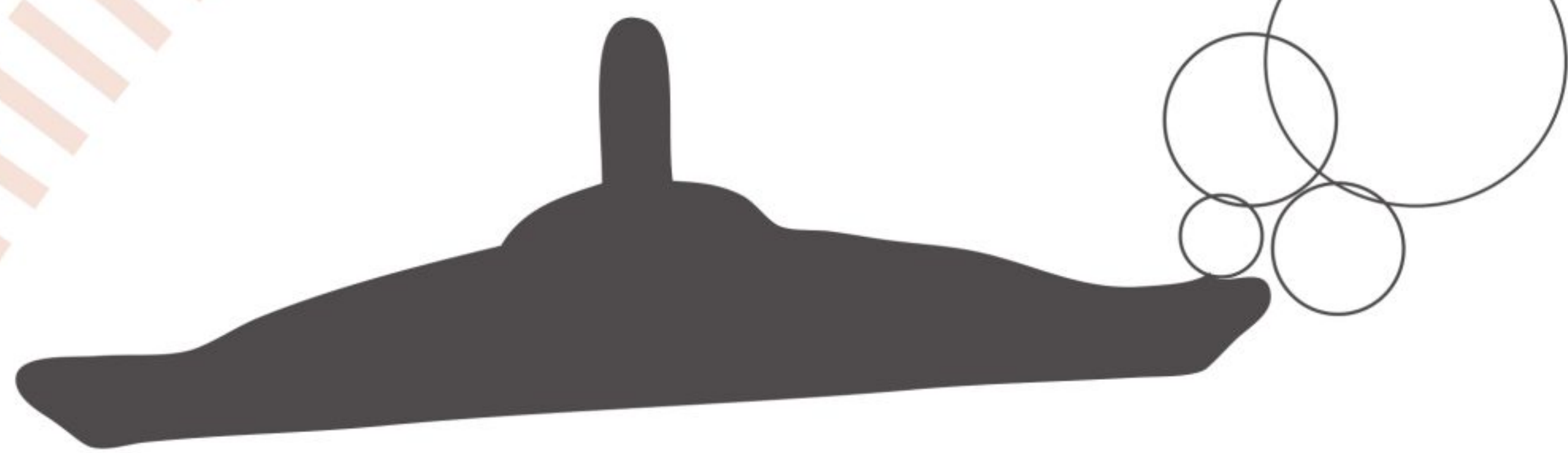
POCHI, ESSENZIALI, INGREDIENTI

Questa pasta dal sapore fresco è facile e veloce da realizzare. Gli ingredienti sono pochi, essenziali, tutti caratterizzati da un gusto deciso e dal fatto di essere già pronti, senza bisogno di essere lavorati. È sufficiente avere in casa un vasetto di olive, uno di capperi, qualche pomodoro, una confezione di pasta e il gioco è fatto: in pochissimo tempo si porta in tavola un piatto gustoso, allegro e colorato.

BASILICO | ACCIUGHE | PANGRATTATO

la variante

Gli spaghetti sono ottimi anche in bianco, senza pomodori. Versate 2 di cucchiai di olio evo in una padella, aggiungete uno spicchio di aglio e 4 acciughe sott'olio, poi unite olive e capperi. Cuocete la pasta e versatela in padella. Mescolate, unite qualche foglia di basilico, poi spolverizzate il tutto con del pangrattato e servite.

Spaghetti di verdure con salsa d'acciughe

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- ZUCCHINE 3 piccole
- CAROTE 3 medie
- SEDANO RAPA 1
- POMODORINI DATTERINO 500 g
- ACCIUGHE SOTT'OLIO 50 g
- ACETO DI MELE 75 ml
- OLIO EVO 150 ml
- SALE E PEPE
- BASILICO

LAVATE e mondate le zucchine, le carote e il sedano rapa quindi, con l'aiuto di una mandolina o di un coltello, tagliatele per il lungo, in modo da ottenere delle strisce sottili: gli "spaghetti" di verdure. Poi, scottateli 2 minuti in acqua bollente salata.

SCOLATE gli spaghetti di verdure, quindi immergeteli velocemente in una ciotola con abbondante acqua e ghiaccio, per farli raffreddare. A questo punto, lavate e tagliate i pomodorini, prima a metà e poi a filetti, e teneteli da parte.

PER LA VINAIGRETTE fate sciogliere il sale nell'aceto di mele, quindi emulsionate con un mixer a immersione. Poi, unite l'olio extravergine, le acciughe e il pepe, continuando a miscelare.

SCOLATE e asciugate bene le verdure, quindi conditele con la vinaigrette alle acciughe e unite i pomodorini, poi mescolate con cura. Irrorate con un filo d'olio, se vi piace profumate con basilico e servite.

NON SOLO SCATOLETTE

I cibi in scatola non sono soltanto prodotti da usare come scorta in caso di emergenza. Spesso sono ingredienti di qualità elevata con cui è possibile preparare piatti prelibati in poco tempo. Negli ultimi anni gli esperti di alimentazione hanno infatti riabilitato scatolette e conserve, mentre chef di tutto il mondo propongono ricette perfette per esaltarle, studiando abbinamenti ideali con ingredienti che riescono a mettere in rilievo il loro sapore.

Sgombri
con rucola e bietoline

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **FILETTI DI SGOMBRO IN SCATOLA** 400 g
- **PATATE** 2 medie
- **BIETOLINE** 100 g
- **LIMONE** 2 cucchiai di succo
- **YOGURT** 2 cucchiai
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- SALE E PEPE

PULITE le patate rimuovendo ogni residuo di terra, tagliatele a pezzettoni e poi fatele bollire in acqua salata per 15 minuti.

SUDDIVIDETE le foglie di bietoline nei piatti, collocate sopra i filetti di sgombro e i pezzettoni di patata.

MESCOLATE in una ciotola 2 cucchiai di yogurt con 2 cucchiai di succo di limone e 4 di olio.

VERSATE la salsa di yogurt sopra l'insieme di sgombri, patate e bietoline, spolverizzate con poco sale e pepe.

Insalata
con peperoni e alici sott'olio

SGOCCIOLATE i peperoni in agrodolce e poi tagliateli a pezzi grossi e metteteli in una ciotola con sale, pepe, 1 spicchio d'aglio a fettine, foglie di basilico e olio.

TAGLIATE il formaggio a cubi regolari e fatelo macerare in una ciotola a parte con aglio, basilico, olio, sale e pepe. Quindi, lavate e pulite l'insalata.

TAGLIATE la focaccia a fette sottili, conditele con olio e sale e fatele seccare in forno a 140°C per qualche minuto, per renderle croccanti. Preparate una vinaigrette sbattendo 4 cucchiai di olio con 1 cucchiaio di aceto balsamico e un pizzico di sale.

DISTRIBUITE i cubi di formaggio in un'ampia insalatiera, alternati alle falde di peperone sgocciolate. Aggiungete l'insalata condita con la vinaigrette, ultimate con i filetti di alici e le cialde di focaccia. Quindi, servite.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

FORMAGGIO PRIMOSALE 360 g – **ACCIUGHE SOTT'OLIO** 18 filetti – **PEPERONI ROSSI** 3 – **CICORIA O SPINACINI NOVELLI** 200 g – **INSALATINA MISTICANZA GIÀ PRONTA** 400 g – **FOCACCIA** 300 g – **BASILICO** 1 mazzetto – **AGLIO** 2 spicchi – OLIO EVO – ACETO BALSAMICO – SALE E PEPE

Fagioli rossi, mais e pomodori

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FAGIOLI ROSSI IN SCATOLA 300 g – **MAIS** 200 g lessato – **POMODORI RAMATI** 4 – **SEDANO** 1 costa – **CIPOLLA** 1 piccola – **OLIO EVO** 3 cucchiai – PREZZEMOLO – CORIANDOLO – MAGGIORANA – ZENZERO FRESCO – SALE

SCOLATE bene i fagioli rossi e poi riscaquateli sotto l'acqua corrente per qualche minuto.

LAVATE i pomodori sotto l'acqua corrente e poi suddivideteli in quattro parti utilizzando un coltello dalla lama affilata. Eliminate i semi e tagliateli a cubetti. Metteteli in uno scolapasta e salateli leggermente, in modo che perdano l'acqua.

SBUCCIATE un pezzetto di zenzero, grattugiatelo e mettete il ricavato in una garza. Lavate, asciugate le erbe aromatiche e tritatele finemente. In una ciotola capiente, unite i fagioli rossi ormai freddi, il mais, l'olio, un pizzico di sale e il succo dello zenzero grattugiato e strizzato con la garza. Aggiungete le erbe e i cubetti di pomodoro scolati. Mescolate con cura. Se vi piace, accompagnate l'insalata con crostini di pane tostato.

Insalata di fave, pomodorini e pecorino

VERSATE le fave in una pentola con acqua bollente salata, e cuocetele per circa 10 minuti quindi fatele raffreddare in frigorifero. Intanto, scolate i pomodorini secchi dal loro olio di conservazione, quindi tagliateli a metà con un coltellino.

PELATE le patate, tagliatele a cubetti e cuocetele in abbondante acqua salata er 12 minuti. (In alternativa potete cuocerle nel forno microonde a 750 w per 4 minuti). Affettate il pecorino, eliminate la crosta e riducetelo a listarelle.

EMULSIONATE l'olio con il succo di limone con una frusta. Trasferite le fave, i pomodori e le patate in un'insalatiera, quindi insaporite con sale, pepe ed erba cipollina. Condite con l'emulsione e mescolate con cura.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

FAVE SURGELATE 700 g
POMODORINI SECCHI SOTT'OLIO 100 g
PATATE 2 medie
PECORINO 150 g
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA 150 ml
SUCCO DI LIMONE 1 cucchiaio
ERBA CIPOLLINA
SALE, PEPE

Hummus di **fagioli cannellini**, **curcuma**, **paprika** e **salsa tahin**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FAGIOLI CANNELLINI IN SCATOLA 250 g – **SALSA TAHIN** 50 g – **OLIO EVO** 50 ml – **AGLIO** 1 spicchio – **LIMONE** 1 – CURCUMA – PAPRIKA – SALE E PEPE

VERSATE un filo d'olio evo in un pentolino e poi unite lo spicchio d'aglio e fate rosolare brevemente.

UNITE al soffritto i fagioli cannellini scolati e risciacquati. Mescolate e poi trasferite il tutto in una ciotola. Aggiungete la salsa tahin, il succo del limone filtrato, sale e pepe a piacere e mescolate.

FRULLATE gli ingredienti al mixer. Trasferite l'hummus di fagioli dentro una ciotola e aggiungete un cucchiaino di curcuma per dare alla salsa un bel colore giallo. Infine, spolverizzate con poca paprika.

Nizzarda con **acciughe** e **uova**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FRISELLE 4 – **POMODORI RAMATI** 4 – **ACCIUGHE SOTT'OLIO** 12 – **TONNO SOTT'OLIO** 250 g – **UOVA** 2 – **OLIVE NERE DENOCCIOLATE** 1 vasetto – **LATTUGA** 1 cespo – **CIPOLLA** 1 – OLIO EVO – SALE E PEPE

LAVATE i pomodori e tagliateli a fettine, dopodiché trasferiteli in una terrina insieme alle olive nere denocciolate e alla cipolla di Tropea tagliata a fettine sottili.

PRELEVATE le foglie dal cespo di lattuga. Spezzettatele con le mani, lavatele sotto l'acqua corrente e mettetele nella terrina con i pomodori e le olive.

BOLLITE le uova per 10 minuti, poi raffreddatele col guscio nell'acqua freddda, sbucciatele, tagliatele a spicchi e mettetele nell'insalata. Sgocciolate dal loro olio le acciughe e il tonno e uniteli all'insalata. Aggiungete un cucchiaio di olio Evo, sale e pepe. Mescolate con delicatezza tutti gli ingredienti e servite.

Cavatelli con pomodori secchi e fagioli bianchi di Spagna

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

CAVATELLI 600 g – FAGIOLI BIANCHI DI SPAGNA IN SCATOLA 500 g – CIPOLLA 1 – POMODORI SECCHI SOTT'OLIO 120 g – OLIO EVO 3 cucchiai – ALLORO 6 foglie – SALE

VERSATE i fagioli Bianchi di Spagna nello scolapasta o in un capiente colino, scolateli bene dal loro liquido e passateli per un paio di minuti sotto l'acqua corrente.

TRITATE la cipolla, quindi riducete a tocchetti i pomodorini secchi. Versate i 3 cucchiai di olio in un tegame, unite la cipolla e fatela soffriggere leggermente. Dopodiché aggiungete i pomodorini e lasciate sul fuoco ancora qualche minuto.

TRASFERITE i fagioli Bianchi di Spagna nel tegame, aggiungete un bicchiere di acqua calda, salate e cuocete per 5 minuti.

LESSATE i cavatelli in abbondante acqua salata. Dopo circa 8 minuti, scolateli e trasferiteli nel tegame, fate saltare per 1 minuto, guarnite con l'alloro e servite.

Linguine con acciughe cantabriche sott'olio e pomodori secchi

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

LINGUINE 400 g – POMODORI SECCHI SOTTOLIO 4 – FILETTI DI ACCIUGHE CANTABRICHE SOTT'OLIO 12 – BASILICO 1 mazzetto – PEPERONCINO – OLIO EVOEXTRAVERGINE D'OLIVA – SALE

TRITATE grossolanamente i pomodori secchi e il peperoncino.

CUOCETE le linguine tenendo da parte l'acqua di cottura.

NEL FRATTEMPO, in una padella scaldate poco olio, unite i pomodori, il peperoncino e lasciate insaporire a fuoco basso, irrorando un mestolino di acqua di cottura della pasta.

SCOLATE le linguine e versatele in padella, profumate con il basilico spezzettato e i filetti di acciuga del Mar Cantabrico sott'olio. Infine, saltate la pasta per 2 minuti e servite nei singoli piatti da portata.

Vellutata di spinaci e lenticchie al profumo di coriandolo

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

CIPOLLA 1 media – **PATATE MEDIE** 4, già bollite – **SPINACI SURGELATI** 200 g – **LENTICCHIE IN SCATOLA** 200 g – **OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA** 2 cucchiai – **BRODO VEGETALE** 800 ml – SALE E PEPE – CORIANDOLO IN POLVERE
PER LE CHIPS **PATATE** 2 medie

TAGLIATE molto finemente la cipolla, mettetela in un tegame con poco olio e lasciatela soffriggere fino a che inizia a diventare trasparente. Unite quindi gli spinaci ancora surgelati e lasciate insaporire il tutto a fuoco medio.

QUANDO gli spinaci sono cotti, aggiungete nel tegame le patate, già cotte e tagliate grossolanamente, quindi le lenticchie pronte in scatola, scolate dal loro liquido e sciacquate sotto l'acqua corrente.

INNAFFIATE con il brodo vegetale bollente, regolate di sale e cuocete a fuoco basso per altri 10 minuti, dopodiché passate la minestra con il frullatore a immersione, fino a ottenere una consistenza cremosa. Mescolate e poi unite una spolverata di coriandolo in polvere.

PREPARATE le chips di patate. Sbucciate e affettate sottilmente due patate e mettetele in forno a 200°C per 10 minuti, poi accendete il grill e giratele fino a quando diventano dorate. Servite la zuppa con le chips e un giro di olio extravergine di oliva.

Fusilli ai legumi con salsa di pomodoro

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FUSILLI 320 g – **POLPA DI POMODORO** 250 g – **FAGIOLI IN SCATOLA** 50 g – **PISELLI IN SCATOLA** 30 g – **OLIVE NERE** 20 g denocciolate – **SALVIA** 5 foglie – **SCALOGNO** 2 grandi oppure 1/2 cipolla piccola – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE

METTETE a soffriggere lo scalogno tagliato a fettine in un'ampia padella con un filo d'olio. Quindi aggiungete la polpa di pomodoro e lasciate cuocere per qualche minuto.

QUANDO la salsa inizia ad addensarsi, aggiungete i fagioli e i piselli sciacquati e sgocciolati e poi le olive nere tritate grossolanamente. Insaporite con le foglie di salvia spezzettate, una presa di sale e continuate la cottura a fuoco basso per una decina di minuti circa.

NEL FRATTEMPO, mettete a cuocere i fusilli in acqua bollente salata. Scolateli quando sono ancora un po' al dente e trasferiteli nella padella assieme ai legumi.

FATE SALTARE per qualche minuto, mescolando con cura, in modo che tutti gli ingredienti si amalgamino bene tra loro, impiattate e, se vi piace, spolverizzate con Parmigiano grattugiato. Portate subito in tavola.

Zuppa di porro e patate con crema di burrata e funghi secchi sbriciolati

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

BUSTE VELLUTATA PORRI E PATATE 3 – **OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA** 5 cucchiai – **BURRATA** 1 – **FUNGHI SECCHI** 20 g – PREZZEMOLO TRITATO SURGELATO - PISTACCHI

APRITE le buste di crema di porri e patate pronte in polvere e seguite le istruzioni di cottura. Prestate attenzione a mescolare regolarmente per tutto il tempo necessario alla cottura, al fine di non creare grumi. Appena la crema è pronta, spegnete il fuoco e tenetela in caldo nella pentola.

FRULLATE la burrata con un paio di cucchiai di latte nel mixer per ottenere una crema densa e poi tritate grossolanamente i funghi secchi con un coltello dalla lama affilata.

SERVITE la zuppa di porro e patate nei piatti da portata con un paio di cucchiai di crema di burrata e una spolverata di funghi secchi sminuzzati. A piacere, completate con poco prezzemolo tritato e un filo di olio extravergine di oliva e granella di pistacchi

Orecchiette con cime di rapa

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

ORECCHIETTE FRESCHE 480 g – **ACCIUGHE SOTTO SALE** 8 – **CIME DI RAPA IN SCATOLA** 1 confezione– **AGLIO** 1 spicchio – PEPERONCINO – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE

TOGLIETE le cime di rapa dalla scatola o dal vasetto e scolatele in un passino capiente oppure in uno scolapasta.

VERSATE un paio di cucchiai di olio extravergine di oliva in una padella, unite lo spicchio di aglio schiacciato e le acciughe. Lasciate soffriggere a fuoco basso per un paio di minuti, fino a quando le acciughe sono sfaldate, dopodiché unite le cime di rapa scolate.

CUOCETE le orecchiette fresche in abbondante acqua bollente salata, poi scolatele e unitele alle cime di rapa nella padella. Fate saltare a fuoco vivace 2 minuti, mescolando con cura. Se serve, aggiungete un po' di acqua di cottura. Insaporite con il peperoncino e servite. Portate in tavola insaporendo, a piacere, con qualche scaglia di formaggio Parmigiano o Pecorino.

Pasta e fagioli di Lamon

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PASTA CORTA RIGATA 300 g – FAGIOLI DI LAMON IN SCATOLA 400 g – CIPOLLA mezza – SEDANO mezzo gambo – CAROTA 1 piccola – PASSATA DI POMODORO 150 ml – COTICA DI PROSCIUTTO 20 g – OLIO EVO – ROSMARINO – SALE E PEPE

PREPARATE il soffritto: lavate e pulite cipolla, sedano e carota quindi tagliateli finemente. Versate in una padella 4 cucchiai di olio Evo e la cotica di prosciutto a pezzetti, lasciate rosolare un paio di minuti poi unite il trito di verdure e fate rosolare ancora per 3 minuti. Scolate e sciacquate bene i fagioli borlotti di Lamon, quindi frullatene 150 g.

VERSATE la passata di pomodoro nella padella del soffritto, mescolate bene e regolate sale e pepe. Versate anche i fagioli frullati e quelli interi, quindi continuate la cottura per 5-10 minuti, in modo da amalgamare bene tutti gli ingredienti.

A PARTE, cuocete la pasta in abbondante acqua bollente salata, scolatela al dente e trasferitela nella padella con i fagioli. Lasciate il tutto sul fuoco ancora qualche minuto, mescolando delicatamente con un cucchiaio di legno. Se vi piace, insaporite con rosmarino tritato, quindi servite.

Colorata e saporita

Insalata di riso al profumo di semi di finocchio, lime e basilico

PULITE e affettate **2 cipollotti rossi**, quindi immergeteli in acqua fredda, così il gusto risulterà più delicato. Mettete sul fuoco una pentola di acqua con **un pizzico di semi di finocchio** e la **scorza grattugiata di mezzo lime**. Quando l'acqua bolle, eliminate i semi con la paletta forata, salate, versate il **350 g di Riso Carnaroli** e cuocetelo per 18 minuti. Nel frattempo, scolate **200 g di tonno in scatatola al naturale** e poi riducetelo a tocchetti, snocciolate **20 olive**, tagliate a spicchi i **16 pomodorini** e spezzettate **8 foglie di basilico**. Unite gli ingredienti in una ciotola, conditeli con **olio** e **sale**, e mescolate. Scolate il riso, raffreddatelo sotto l'acqua, versatelo in un piatto e conditelo con **4 cucchiai d'olio** emulsionati con il **succo del lim**e. Quindi, mescolate il riso e unitelo agli altri ingredienti. Scolate i cipollotti, asciugateli e aggiungeteli all'insalata di riso.

Trota affumicata

e **cous cous** di **broccoli surgelati**

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

TROTA SALMONATA AFFUMICATA IN BUSTA 600 g – **COUS COUS** 100 g – **BURRO** 40 g – **MISTICANZA** 100 g – **SCALOGNO** mezzo – **BROCCOLI SURGELATI** 200 g – **CAROTE** 100 g – **OLIO EVO** 2 cucchiai – **LIME** 1 – TABASCO – SALE E PEPE NERO

PER IL COUS COUS versate il cous cous in una bacinella. Poi, in una pentola a parte, fate bollire 100 ml d'acqua, salate e versatela sul cous cous. Coprite con la pellicola fino a quando l'acqua è assorbita e il cous cous è gonfiato. Aiutandovi con una forchetta, sgranate il cous cous con il burro e lasciate raffreddare.

VERSATE i broccoli surgelati nell'acqua bollente e fateli cucinare per pochi minuti, poi pulite la carota e tagliatela a dadini. Condite il cous cous ormai freddo con l'olio, le cime di broccolo e la dadolata di carote crude. Tagliate a coltello la polpa di trota salmonata e conditela con olio, sale e pepe.

PER PREPARARE IL PIATTO aiutandovi con un coppapasta, sistemate al centro il cous cous di verdure. Adagiatevi sopra la tartare di trota salmonata e decorate con lo scalogno e la buccia del lime a fettine. Infine, guarnite con la misticanza condita con un'emulsione di olio, tabasco e succo di lime.

Sandwich

di **corned beef** e **cetriolini**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CORNED BEEF IN SCATOLA 200 g – **PANE IN CASSETTA** 12 fette – **SENAPE** 8 cucchiaini – **CETRIOLINI SOTT'ACETO** 20 g – **MAIONESE** 2 cucchiai – BURRO

DISPONETE 4 fette di pane in cassetta sul tagliere, dopodiché spalmatele con poco burro, un cucchiaino di senape e mezzo cucchiaio di maionese.

COLLOCATE sopra ogni porzione di pane un paio di fette di corned beef, quindi coprite con un'altra fetta di pane. Spalmate anche questo pane con il burro e la senape e poi farcite ancora con il corned beef.

CHIUDETE ciascun sandwich con un'ultima fetta di pane in cassetta e poi fateli tostare velocemente sopra il fondo di una padella antiaderente.

TAGLIATE i sandwich in due porzioni, in senso diagonale e infilzateli con uno stuzzicadenti dove avete posizionato metà cetriolino sottaceto.

Merluzzo con salsa maionese ai sottaceti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

TRANCI DI MERLUZZO SURGELATO PULITO 8 – PANGRATTATO 60 g – UOVA 2 – FARINA 60 g – FARINA DI MAIS 30 g – SALE E PEPE – OLIO DI ARACHIDI – LIMONE
PER LA SALSA MAIONESE 1 vasetto – SOTTACETI MISTI mezzo vasetto

TAMPONATE i filetti di merluzzo surgelati con della carta assorbente e poi passateli nella farina. Scuoteteli leggermente per eliminare la farina in eccesso.

SBATTETE le uova in una ciotola con un pizzico di sale e pepe, dopodiché passate i tranci di pesce nelle uova sbattute e poi nel pangrattato mescolato con la farina di mais.

SCALDATE su fuoco medio una padella antiaderente e riempitela a metà con olio di arachidi per friggere. Quando l'olio è caldo, immergete i tranci di merluzzo e fateli friggere per circa 5 minuti, rigirandoli ogni tanto.

PER LA SALSA MAIONESE AI SOTTACETI: versate la maionese in una ciotola. Scolate i sottaceti dal loro liquido e metteteli sopra un tagliere. Con una mezzaluna oppure con un coltello affilato, sminuzzateli finemente. Uniteli alla maionese e mescolate. Decorate la salsa con qualche fettina di cetriolini sottaceto.

SERVITE i tranci di merluzzo fritto caldi accompagnandoli con la salsa maionese ai sottaceti a parte. Decorate con fettine di limone.

Bocconcini di pollo in gelatina in salsa agrodolce all'ananas

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PETTO DI POLLO IN GELATINA 700 g – PEPERONI IN AGRODOLCE 6 filetti – ANANAS IN SCATOLA 3 fette – CIPOLLA 1 – FARINA 150 g – MAIZENA 1 cucchiaio – PASSATA DI POMODORO 200 g – ACQUA 200 ml – ZUCCHERO 3 cucchiai – ACETO DI MELE 2 cucchiai – SALSA DI SOIA 2 cucchiai – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – OLIO DI ARACHIDI – SALE E PEPE – SALSA TABASCO – SALSA WORCHESTER

PREPARATE LA SALSA AGRODOLCE. In un pentolino versate la passata di pomodoro, l'aceto di mele e lo zucchero. Mescolate e riscaldate il composto sul fuoco fino a ebollizione. Stemperate la maizena in 2 cucchiai di acqua, unitela alla passata di pomodoro e mescolate. Aggiungete qualche goccia di tabasco, la salsa di soia e la Worchester.

PRELEVATE il pollo in gelatina dalla scatola, quindi passatelo con della carta assorbente per eliminare la gelatina e tagliatelo a bocconcini. Mettete la farina in una ciotola e aggiungete poco per volta l'acqua, mescolando con una frusta. Aggiungete un pizzico di sale. Immergete poi i bocconcini di pollo nella pastella e friggeteli nell'olio bollente, fino a quando diventano dorati.

TAGLIATE l'ananas e i peperoni a pezzetti e metteteli in un wok con un filo di olio Evo. Unite i bocconcini di pollo fritti e insaporite tutto con la salsa agrodolce.

Tartare di carne insaporita con sottaceti e tuorlo d'uovo

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

TARTARE PRONTA 360 g – **UOVA** 2, i tuorli – **CIPOLLA** 1/2 – **LIMONE** 1, la scorza – **CAPPERI SOTTO SALE** 1/2 vasetto – **ZUCCHERO** 1/2 cucchiaino – **AGLIO** 1/2 spicchio – **ERBA CIPOLLINA** un mazzetto – SALE E PEPE – ACETO BALSAMICO - OLIO EVO - BASILICO

AROMATIZZATE la carne. Mettetela in una ciotola insieme a un filo di olio extravergine di oliva, il mezzo spicchio di aglio e l'erba cipollina sminuzzati finemente, i capperi dissalati sotto l'acqua corrente, un pizzico di sale e di pepe.

POSIZIONATE un coppapasta dal diametro di circa 10 cm al centro di un piatto e riempitelo con la carne condita. Eseguite lo stesso procedimento con un altro piatto per realizzare la seconda tartare di carne.

APRITE le uova, scolate gli albumi (potete conservarli e utilizzarli per un'altra ricetta) e collocate i tuorli al centro delle tartare. Versate qualche goccia di aceto balsamico sopra le tartare. Decorate con qualche foglia di basilico e portate in tavola insieme a fette di pane abbrustolito.

Uova strapazzate con caviale di salmone

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

UOVA 12 freschissime – **OLIO EVO** 1 cucchiaio – **BURRO** 20 g – SALE, PEPE

PER LA GUARNIZIONE CIPOLLA ROSSA 1 – **UOVA DI SALMONE** 6 cucchiaini – **ERBA CIPOLLINA** 1 mazzetto – FARINA

PER L'OLIO AL BASILICO BASILICO 200 g – **OLIO EVO** 100 ml

ROMPETE le uova in una bacinella e poi unite la panna fresca, quindi mescolate con cura, ma senza montare il composto.

TAGLIATE la cipolla a rondelle, poi infarinatele leggermente e quindi friggetele. Con il mixer, frullate l'olio con il basilico e mettetelo in frigorifero.

SCALDATE il burro in una padella antiaderente, unite il composto di uova e panna e fate cuocere, mescolando, a fuoco moderato, in modo da renderle cremose e morbide.

SERVITE la strapazzata in un tegamino, e guarnite con le uova di salmone, la cipolla fritta, due steli di erba cipollina e qualche goccia di olio al basilico.

doppia Faccia

un gusto delicato per *lei* e uno deciso per **lui**

per lei

Quiche spinaci, ricotta al profumo di noce moscata

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PASTA SFOGLIA 1 rotolo – **RICOTTA** 300 g – **SPINACI** 500 g – **UOVA** 2 – NOCE MOSCATA – PARMIGIANO – SALE E PEPE

LAVATE gli spinaci e poi cuoceteli in una pentola con mezzo bicchiere d'acqua per pochi minuti, quindi scolateli e strizzateli bene.

METTETE le uova e la ricotta in una terrina, mescolate, aggiungete un'abbondante spolverata di noce moscata, sale, pepe e una grattugiata di parmigiano. Amalgamate bene tutti gli ingredienti.

STENDETE la pasta sfoglia sopra una teglia, tenendola sul suo foglio di carta forno, quindi versate sopra il composto di spinaci, uova e ricotta e livellate con un cucchiaio.

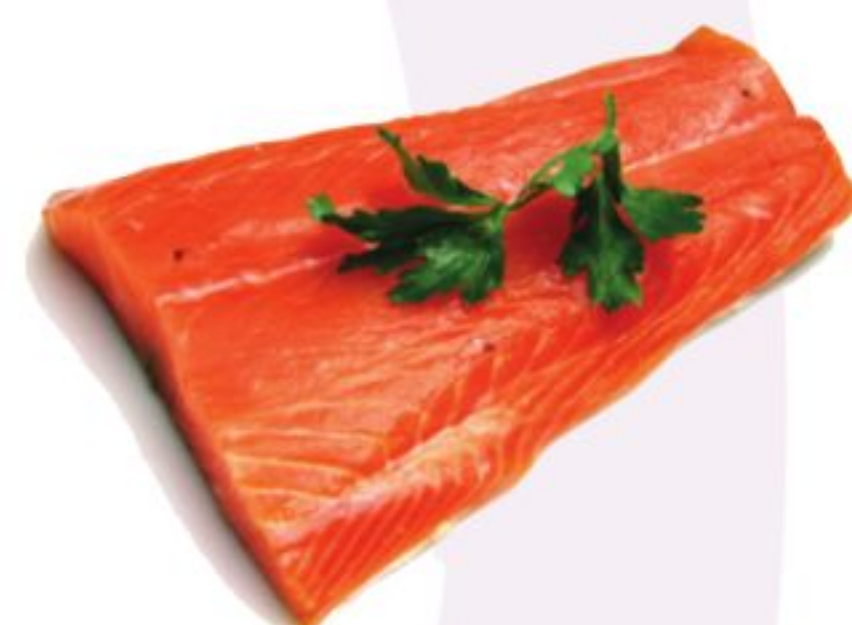
ARROTOLATE i bordi della pasta sfoglia in modo da formare una cornice e infornate a 180°C per circa 30 minuti. Servite la quiche tiepida.

La noce moscata è una spezia delicata che si abbina alla perfezione a sapori lievi come il formaggio e le uova

La quiche è una torta salata nata in Francia, nella regione della Lorena. Si tratta di una preparazione molto popolare nel paese d'Oltralpe, semplice da preparare e versatile, perché si sposa con molteplici ingredienti e permette così di lasciare libera la fantasia per creare mille ricette creative e gustose.

Quiche con broccoli e trota salmonata affumicata

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

ROTOLO PASTA SFOGLIA 1 – RICOTTA 150 g – BROCCOLI 2 – AGLIO 1 spicchio – UOVA 2 – TROTA SALMONATA AFFUMICATA 200 g – OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA – SALE E PEPE – PEPERONCINO

PULITE i broccoli tagliandoli a cimette, quindi lavateli sotto l'acqua corrente. Cuoceteli in acqua bollente salata per circa 10 minuti, poi passateli qualche minuto in padella con un filo di olio Evo, l'aglio sbucciato e poco peperoncino.

TOGLIETE la trota affumicata dalla busta, tagliatela a bocconcini e tenetela da parte.

ROMPETE le uova in una ciotola, unite la ricotta, sale, pepe e un filo d'olio. Mescolate fino a ottenere un insieme omogeneo.

FODERATE una teglia rotonda con la pasta sfoglia e la sua carta forno, poi distribuite al suo interno i broccoli e la trota salmonata. Infine, versate sopra il composto di uova e ricotta.

CUOCETE la quiche in forno a 180°C per circa 30 minuti. Servitela tiepida o fredda.

AL POSTO DEI BROCCOLI PER QUESTA RICETTA POTETE UTILIZZARE DELLE CIME DI RAPA, DAL SAPORE PIÙ ACIDULO E PUNGENTE, IDEALI INSIEME AL GUSTO AFFUMICATO DELLA TROTA

A TAVOLA *in* 30 *minuti*

con le **videoricette** di Tessa Gelisio

Preparazioni **subito pronte**
per dare **personalità** alla tua tavola

IL TRUCCO DELLO CHEF

Per risparmiare tempo le ricette veloci sono la salvezza, ma quando non avete fretta, preparate piatti abbondanti e congelateli. Paste al forno, sughi, passati di verdura e polpette, scongelati in forno o nel microonde, saranno una risorsa per i giorni in cui siete più indaffarati

30 MINUTI

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

hamburger tacchino/pollo 2 x 50 g – uova sode 3 (2 intere sode e 1 albume)
farina – pangrattato – sale – olio evo –
erbe aromatiche secche (origano – timo – basilico)

PUNTA LA FOTOCAMERA DELLO SMARTPHONE SUL QR CODE PER ACCEDERE ALLA VIDEORICETTA DI TESSA GELISIO

Polpette di uova sode

SCHIACCIATE gli hamburger, appiattendoli e, al centro, spolverizzate con un mix di erbe aromatiche. Passate le uova sode nell'albume sbattuto e poi nella farina. Infine collocatele al centro degli hamburger avvolgendole nella carne.

PASSATE le polpette così create nell' albume sbattuto e poi nel pangrattato. Rivestite una teglia con carta forno, versate un giro d'olio Evo e un pizzico di sale. Fate cuocere le polpette in forno a 180 gradi per 30 minuti.

Pennette *panna e vodka*

15 MINUTI

INGREDIENTI PER 2 PERSONE
cipolla 40 g, tritata - pennette 140 g - vodka 70 ml - passata di pomodoro 140 g - panna 50 ml - burro

METTETE a cuocere la pasta in acqua bollente. Nel frattempo, fate sciogliere il burro in una padella, unite la cipolla tritata e lasciatela imbiondire. Sfumate il soffritto con 3/4 della vodka e poi aggiungete la passata di pomodoro e il sale. Cuocete il sugo per qualche minuto a fuoco medio.

TOGLIETE il sugo dal fuoco, fatelo intiepidire e aggiungete 50 grammi di panna. Una volta cotta, scolate la pasta e versatela in una casseruola. Poi fatela saltare con la vodka rimasta. Aggiungete alle pennette la salsa preparata precedentemente e amalgamate bene. Portate la pasta in tavola calda suddividendola nei piatti da portata oppure in una ciotola singola.

Frittata *di zucchine, patate e feta*

INQUADRA QUI PER
LA VIDEORICETTA

30 MINUTI

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
uova 5 - zucchine 250 g - patate 150 g - feta 100 g - aglio 1 spicchio - mix di erbe aromatiche - olio evo

AFFETTATE le zucchine e tagliate a dadini le patate. In due padelle diverse fate rosolare dell'olio Evo con mezzo spicchio di aglio e adagiate le rispettive verdure. Aggiungete una spolverata di sale e fate cuocere.

AGGIUNGETE, una volta pronte, un mix di erbe aromatiche come basilico, timo e rosmarino alle zucchine. Sbattete 5 uova, unite 100 grammi di feta e le verdure precedentemente cotte. Amalgamate bene il tutto e versate in una teglia con carta forno. Mettete a cuocere a 200 gradi per 20-25 minuti. Sfornate, lasciate intiepidire e portate in tavola.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
fegatini di pollo 250 g - burro 50 g - latte 60 ml - cipolla 70 g - aceto bianco- Marsala - olio evo - 12 crostini di pane già pronti

Crostini di fegato con burro e latte

INQUADRA QUI PER LA VIDEORICETTA

TAGLIUZZATE grossolanamente la cipolla e quindi fatela rosolare in padella con un filo di olio evo. Aggiungete i fegatini di pollo, poi sfumate con Marsala e lasciate cuocere per 15 minuti. Frullate il tutto al mixer insieme al burro e al latte.

CONTROLLATE poi la consistenza: se troppo densa aggiungete del latte. Completate con un goccio di aceto per dare qualche lieve nota asprigna. Servite la salsa di fegatini sopra crostini di pane.

CON IL MIXER 3 IN 1 TERMOZETA

Realizzato da Termozeta per Cotto e mangiato, sbatte, trita, sminuzza e mescola alla potenza di 600 W grazie agli accessori: il mixer con lame in acciaio inox, il bicchiere graduato da 1.100 l, la frusta in acciaio inox e il tritatutto con tazza da 600 ml

IL CONSIGLIO

Se in casa avete del pane raffermo, potete tagliarlo a fette, abbrustolirlo sotto il grill del forno o sul fondo di una padella antiaderente e usarlo al posto dei crostini pronti.

ANCHE CON IL PESCE

Al posto del pollo, in questa ricetta si può usare del pesce, come per esempio il merluzzo fresco. Il procedimento è uguale, ma prima di cuocerlo fate attenzione a togliere tutte le lische!

Frico alle erbette: la variante di Tessa

INQUADRA QUI PER LA VIDEORICETTA

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
patate 360 g - erbette 80 g - provolone piccante 30 g - sale e pepe - olio extravergine di oliva

LESSATE le patate e le erbette tritate. Grattugiate il provolone piccante, quindi, dopo aver scolato le erbette, tagliatele ulteriormente e aggiungetele al formaggio. Sbucciate e schiacciate la patate, salatele e pepatele. In una ciotola amalgamate tutti gli ingredienti, mescolandoli con un cucchiaio.

SCALDATE una padella, e versate un filo di olio extravergine di oliva. Dopdiché, versate nella padella il composto di patate, formaggio ed erbette. Giratelo spesso, per fare in modo che le patate si amalgamino bene al resto degli ingredienti. Una volta raggiunta la doratura del frico da un lato, giratelo e terminate la cottura.

L'IDEA IN PIU'

Per risparmiare tempo, invece di lessarle, potete cucinare le patate nel forno a microonde alla massima potenza per 8 minuti, bucandole prima con una forchetta.

Pollo fritto al limone

INQUADRA QUI PER LA VIDEORICETTA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
bocconcini di pollo 400 g - uova 2 - limone 2 - farina - pangrattato - olio di arachidi - erbe aromatiche (origano, timo, basilico)
per la salsina: limoni 2, succo e scorza - miele 2 cucchiai - farina 1 cucchiaio - sale

PRENDETE un limone, grattate la scorza e spremetene il succo. Insaporite il succo con la scorza, erbe aromatiche tritate, sale e pepe.

TAGLIATE il pollo a bocconcini e metteteli a macerare nel sughetto preparato per 1 ora. Trascorso questo tempo, passate il pollo nella farina, poi in 2 uova sbattute con un pizzico di sale e infine nel pangrattato. Dopodiché friggete i bocconcini in abbondante olio di arachidi bollente.

SPREMETE il succo di un limone. Emulsionate con 2 cucchiai di miele e 1 di farina. Cuocete per due minuti, in padella allungando con acqua se l'insieme è troppo denso. Servite il pollo fritto con questa salsina a parte.

Roberto Balgisi
www.grandhotelalassio.com

BONTÀ E LEGGEREZZA

La ricciola è un pesce azzurro pregiato e saporito. Le sue carni leggere sono ricche di Omega-3 e di proteine nobili. In cucina si presta benissimo a essere preparato in diversi modi e con abbinamenti sfiziosi e insoliti. Ecco tre invitanti proposte.

3 Cotture ideali per la Ricciola

Ricciola con **pomodorini**, **capperi** e **pane croccante** al **limone**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

RICCIOLA 800 g, divisa in 4
POMODORI DATTERINI 340 g
CAPPERI DI PANTELLERIA 70 g
LIMONE 1
GRISSINI 8
BASILICO 8 foglie
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE E PEPE

LAVATE i datterini e tagliateli in 4, poi conditeli con un pizzico di sale, un filo di olio extravergine di oliva e qualche foglia di basilico.

SBRICIOLATE i grissini in una ciotola, quindi aggiungete la scorza del limone, condite con un filo di olio extravergine di oliva, poi trasferite il tutto in una padella e saltate a fuoco moderato.

CONDITE la ricciola con olio evo, sale e un po' di pepe, dopodiché disponetela in una teglia leggermente unta o foderata con carta forno bagnata e strizzata e cuocetela in forno caldo per 8 minuti a 170° C.

IMPIATTATE la ricciola accompagnandola con i pomodori datterini e guarnendola con la panure croccante e con una manciata di capperi di Pantelleria.

In padella

Ricciola con **bufala, basilico** e **mango**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

RICCIOLA 500 g, tagliata a cubotti – **MANGO** 1 maturo – **MOZZARELLA DI BUFALA** 1 da 250 g – **BASILICO** 80 g – **RAFANO BIANCO** 40 g – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE

PULITE il mango, tagliatelo a pezzetti, poi frullatelo con un filo di olio extravergine di oliva ricavandone una salsa fluida e densa.

METTETE a sbianchire le foglie di basilico in acqua bollente per 20 secondi, quindi fatele raffreddare e strizzatele.

METTETE il basilico nel mixer, unite 30 ml di acqua di cottura fredda e 40 ml di olio extravergine di oliva, quindi frullate fino a ottenere una salsa omogenea.

SCOTTATE la ricciola in padella per pochi minuti da entrambe le parti, lasciando la carne piuttosto rosa. Regolate di sale.

A QUESTO PUNTO, componete i piatti: versate un cucchiaio di salsa al basilico al centro e qualche goccia di salsa al mango tutt'intorno, poi adagiatevi i cubotti di ricciola e la mozzarella di bufala tagliata a fette sottili. Completate con una grattugiata di rafano bianco.

Al microonde

Ricciola ai **sapori** del **deserto**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FILETTO DI RICCIOLA 500 g – **DATTERI** 12 – **BACON CROCCANTE** 4 fette – **LATTUGA SALANOVA** 1 cespo – **ACETO DI DATTERI** 1 cucchiaio – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE IN CRISTALLI

TAGLIATE la ricciola a fette sottili e fatela cuocere nel forno a microonde a 700 Watt per 15 secondi coperta con la pellicola.

DIVIDETE i datteri in 4 eliminando il nocciolo, metteteli in una ciotola, unite la lattuga salanova tagliata grossolanamente e condite con olio extravergine di oliva e aceto di datteri.

DISPONETE le fette di ricciola al centro dei singoli piatti, condite con il composto marinato, poi aggiungete il bacon croccante spezzettato.

ULTIMATE i piatti con un filo di olio e un pizzico di sale in cristalli.

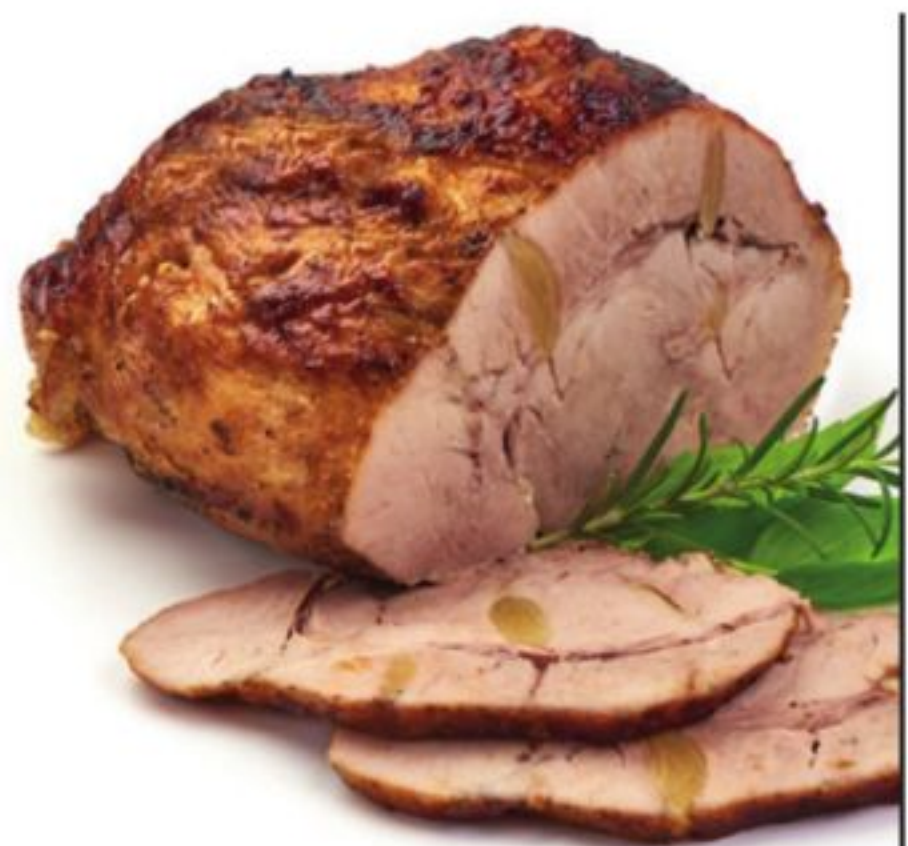
le ricette Svuotafrigo

Stop agli **sprechi**. Tante preparazioni **dolci** e **salate con quel che c'è** in casa

L'**ARTE** DEL **RICICLO**

Ogni anno nelle case italiane si buttano 36 chili di cibo a persona (dato del Ministero dell'Ambiente). Eppure molto si può fare per ridurre gli sprechi: una maggiore attenzione nell'acquisto e nella conservazione degli alimenti, ma soprattutto cucinare con fantasia. Gli "scarti" delle verdure, come le bucce di patata che fritte diventano snack super golosi oppure le confezioni già aperte di salumi e formaggi che appassiscono in frigorifero, possono trovare nuova vita in frittate e torte salate.

PANE Uno dei sistemi migliori per conservare il pane fresco, è quello di inserirlo all'interno di una busta di carta che lo protegge da agenti esterni comel'umidità. Per una migliore conservazione, inoltre, mettete la busta di carta con il pane all'interno di un sacchetto di plastica.

FORMAGGI Chi non dispone di una cantina può invece conservarli in frigorifero, avendo l'accortezza di collocare quelli freschi, come la mozzarella, nel reparto più freddo. Quelli stagionati, invece, devono essere riposti nei ripiani più alti, dove la temperatura è maggiore.

ARROSTO Il cibo cotto, come la carne arrosto, va riposto in frigorifero all'interno di un contenitore ermetico per evitare che il suo sapore possa contaminarsi con quello di altri alimenti. Meglio poi collocarlo nella parte più fredda: così resta buono per 3/4 giorni.

PATATE Gli squisiti tuberi restano in buono stato se posti a una temperatura fresca e in un luogo asciutto. L'ideale è collocarli in una busta di carta, che le preserva dall'umidità.

FARINA DI MAIS Come prima cosa è importante tenere la farina di mais all'interno di un contenitore a chiusura ermetica per proteggerladall'umido e dagli insetti. L'ideale è un barattolo di vetro. Bisogna poi, in ogni caso, conservare la farina lontano da cibi o prodotti con odori forti per evitare che si contamini in modo sgradevole.

LIMONI Il frigorifero è il posto ideale per preservare i dorati agrumi. Alle basse temperature, lontani da fonti di luce e di calore, durano circa 7-8 giorni. Chiudeteli in sacchetti di plastica per alimenti e collocateli nel ripiano medio del frigo. Se invece il limone è tagliato a metà, occorre avvolgererlo nella pellicola trasparente.

Dadolata di pomodori con crostini allo zenzero

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

POMODORI RAMATI MEDI 12 – PANE RAFFERMO 200 g – BASILICO 1 mazzetto
PARMIGIANO REGGIANO GRATTUGIATO 3 cucchiai – OLIO EVO –
ZENZERO FRESCO – SALE E PEPE

LAVATE i pomodori, fate un'incisione a croce sul fondo e scottateli in acqua bollente per 1 minuto. Raffreddateli in acqua fredda, spellateli, tagliateli in 4 e togliete i semi. Tagliate i pomodori a dadi e conditeli con sale, pepe, basilico tagliuzzato e 2 cucchiai di olio.

LASCIATE insaporire i pomodori 10 minuti, in modo che perdano l'acqua. Intanto tagliate il **pane raffermo** a dadini . In una padella antiaderente, versate un paio di cucchiai di olio Evo e una bella grattugiata di zenzero fresco. Accendete il fuoco, versate i dadini di pane e fateli imbiondire, rosolandoli pochi minuti.

COPRITE il fondo di una padellina antiaderente con il Parmigiano e fatelo sciogliere a fuoco vivo finché sarà dorato. Lasciate raffreddare in un piatto. Prendete i crostini e uniteli ancora caldi ai pomodori sgocciolati e servite subito con pezzetti di cialda di Parmigiano e basilico.

Spuma di formaggi all'erba cipollina

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

CAPRINO 300 g – GORGONZOLA CREMOSO 150 g – ROBIOLA 150 g –
RICOTTA 30 g – CAROTE 3 medie – RADICCHIO 1 cespo –
FINOCCHIO 1 medio – SEDANO 2 coste – ERBA CIPOLLINA 1 mazzetto –
OLIO EVO – SALE E PEPE

PASSATE al frullatore a immersione la ricotta, la **robiola**, il **caprino** e il **gorgonzola**, fino a ottenere una crema omogenea. Lavate l'erba cipollina, tritatela finemente e unitela alla crema di formaggi.

CONDITE il tutto con 5 cucchiai d'olio,regolate di sale e pepe e trasferite in frigorifero fino al momento di servire.

DISTRIBUITE la spuma di formaggi in 6 ciotoline individuali e servite accompagnando con le verdure crude già pulite, tagliate a bastoncini o a spicchi e, a piacere, con fette di pane casereccio.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CONCHIGLIONI 20 – ARROSTO COTTO 200 g – FORMAGGIO GRATTUGIATO 50 g – POMODORI PELATI 300 g – CIPOLLA 1 media – VINO ROSSO 2 bicchieri – PREZZEMOLO TRITATO – OLIO EVO – SALE E PEPE

Conchiglioni al forno con ripieno di arrosto

LESSATE i conchiglioni in abbondante acqua salata. Intanto, tritate la cipolla e rosolatela in padella con tre cucchiai di olio, poi aggiungete l'**arrosto** tritato, quindi bagnatelo con il vino e lasciate evaporare.

A QUESTO PUNTO, unite i pomodori pelati, regolate di sale e pepe, aggiungete il prezzemolo tritato e fate cuocere per 30 minuti. Scolate i conchiglioni al dente, conditeli con un filo olio e riempiteli con l'arrosto insaporito, quindi spolverizzate con il formaggio grattugiato.

FODERATE una pirofila con carta da forno e adagiatevi i conchiglioni ripieni. Infornate a 150°C per 15 minuti.

VARIANTE VEGETARIANA

I vegetariani possono sostituire la carne con un uguale peso di verdure già pulite e tagliate a dadini (in inverno potete usare broccoli, carote o carciofi; in estate vanno bene peperoni, melanzane o zucchine). Fatele saltare in padella con la cipolla, bagnate con vino bianco e usatele per farcire la pasta.

Muffin salati con mais e pomodori

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

POMODORI SECCHI 120 g – CIPOLLA ROSSA mezza – MAIS 150 g – FARINA DI POLENTA 185 g – FARINA 115 g – LIEVITO PER IMPASTI SALATI 8 g – PARMIGIANO REGGIANO 60 g – LATTE 200 ml – UOVA 2 intere – OLIO DI SEMI 3 cucchiai

PER LA SALSA AL PARMIGIANO PANNA FRESCA 250 ml – PARMIGIANO REGGIANO 200 g – TIMO – ROSMARINO

TAGLIATE i pomodori secchi a dadini, poi in una padella antiaderente, fate rosolare con poco olio e mezza cipolla rossa tritata. Quindi, versate il mais già cotto in una ciotola e copritelo con acqua bollente e, dopo 2 minuti, scolatelo molto bene, in modo da eliminare tutta l'acqua.

IN UNA CIOTOLA grande, mescolate la **farina di polenta**, la farina bianca e il lievito, quindi unite il Parmigiano grattugiato, il mais scolato, la cipolla e i pomodori secchi. In un'altra ciotola, battete latte, uova e olio, quindi unite il liquido alle farine, mescolando dolcemente con un cucchiaio fino a quando l'impasto risulta compatto e ben amalgamato.

PER LA SALSA AL PARMIGIANO portate a bollore la panna e unite il Parmigiano grattugiato mescolando con una frusta. Poi, adagiate nella teglia gli stampi per i muffin, oliateli e riempiteli con l'impasto fino al bordo. Cuocete in forno ventilato a 200°C per 25 minuti circa. Quindi, sfornate i muffin, lasciateli raffreddare e serviteli con la salsa al Parmigiano.

Sformati di patate in pasta frolla

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PASTA FROLLA PRONTA 1 rotolo **PATATE** 150 g – **UOVA** 7 intere – **PANNA FRESCA** 500 ml – **FORMAGGIO GRATTUGIATO** 50 g – NOCE MOSCATA – FARINA – SALE E PEPE

SROTOLATE la pasta frolla sopra un tavolo o una spianatoia e, con l'aiuto di un coppapasta, ricavatene 6 dischi. Foderate poi con i ritagli di frolla 6 stampini imburrati e infarinati.

PER LO SFORMATO pelate le **patate**, lavate e tagliatele a dadini. Poi, lessatele in acqua salata per 20 minuti circa. A cottura ultimata, scolatele e passatele ancora calde allo schiacciapatate. In una ciotola a parte, rompete le uova, unite la panna e le patate schiacciate, mescolate con cura e quindi insaporite con sale, pepe, noce moscata e formaggio grattugiato.

FRULLATE il composto di patate con il mixer a immersione fino a ottenere una crema liscia e senza grumi. Distribuitela quindi negli stampini, in modo da coprire completamente la pasta frolla. Infornate a 170°C per 25 minuti. Poi, togliete gli stampini dal forno, lasciateli raffreddare e quindi sformateli. Infine, servite gli sformati.

Tortine meringate al limone

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PASTA BRISÉE PRONTA 1 confezione — **ZUCCHERO** 200 g — **BURRO** 60 g — **UOVA** 2 — **LIMONI NON TRATTATI** 2

FODERATE con la pasta brisée 4 stampini da tartelletta tondi di 12 cm di diametro. Poi, copriteli con carta da forno e riempiteli di legumi secchi, per evitare che si formino bolle durante la cottura.

QUINDI, cuocete in forno a 200 °C per 15 minuti. Intanto, preparate la crema al limone a bagnomaria: versate in una ciotola i tuorli con 150 g di zucchero, il succo di un limone, la sua scorza grattugiata e il burro.

METTETE sul fuoco una pentola con acqua, appoggiate al suo interno la ciotola con gli ingredienti e mescolate. Quando la crema inizia ad addensare, toglietela dal bagnomaria. Sfornate le tartellette, togliete la carta e farcitele con la crema al limone.

A PARTE, montate a neve gli **albumi**, quindi aggiungete 50 g di zucchero e la scorza grattugiata del secondo limone. Continuate a montare il composto fino a ottenere una meringa densa e lucida. Coprite le tartellette con la meringa e infornate utilizzando il grill fino a che la meringa inizia a scurirsi. Spremete il succo del limone a cui avevate tolto la scorza e spruzzatelo sulle tartellette.

dal Super

LA QUALITÀ SOPRA TUTTO

FONDATA A PARMA NEL 1906, RIZZOLI EMANUELLI È LA PIÙ ANTICA AZIENDA DI CONSERVE ITTICHE ITALIANA. UNA STORIA ULTRACENTENARIA CHE NASCE DALLA PASSIONE PER IL MARE E PER L'ARTE DELLA CONSERVAZIONE DEL PESCE.

UN'ATTENTA SELEZIONE

«Ante Lucrum Nomen» è da oltre 114 anni la filosofia di Rizzoli Emanuelli. La qualità dei prodotti sopra ogni cosa: in tutte le fasi, dalla pesca, alla stagionatura, ogni dettaglio è curato per offrire il meglio ai consumatori e tradurre la storia e l'esperienza ultracentenaria in prodotti innovativi e unici. I prodotti Rizzoli nascono da un'attenta selezione delle migliori materieprime e sono frutto di accurati processi di lavorazione.

PESCA SOSTENIBILE

Rizzoli Emanuelli è stata la prima azienda in Italia a ottenere la certificazione MSC Catena di custodia per le sue alici. MSC promuove la pesca sostenibile con l'obiettivo di salvaguardare le risorse ittiche per il futuro.

www.rizzoliemanuelli.com

SAPORE DI MARE SUBITO PRONTO

Rizzoli Emanuelli

SPUMINI di Sgombro Rizzoli al lime, coriandolo e crespino

Ricetta di Alessia Massari

INGREDIENTI PER 3 PERSONE

FILETTI DI SGOMBRO RIZZOLI IN OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA BIO 90 g
CAPRINO FRESCO 60 g
CRESPINO un cucchiaio
LIME 1
CORIANDOLO FRESCO qualche fogliolina
PISTACCHI NON SALATI un cucchiaio
SALE E PEPE

SCOLATE i filetti di Sgombro Rizzoli e versateli in un food processor con il caprino, le foglie di coriandolo spezzettate, un cucchiaino di succo di lime, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Frullate fino ad ottenere un composto liscio e spumoso.

AGGIUNGETE i pistacchi tritati al coltello e il crespino. Le bacche del crespino sono molto utilizzate nella cucina iraniana: hanno un sapore fresco e aspro (assomigliano al cranberry) e si utilizzano per lo più secche. Mescolate accuratamente e riponete in frigo, in una ciotola ben chiusa, per almeno un paio d'ore.

TOGLIETE dal frigo il composto una mezz'ora prima di servirlo con crostoni di pane, o per guarnire tartine o canapé.

BIGOLI con salsa di peperoni rossi e Filetti di alici Rizzoli Le Dolci del Mar Cantabrico

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PEPERONI ROSSI 5 – CONCENTRATO DI POMODORO 1 cucchiaio – ALICI RIZZOLI LE DOLCI DEL MAR CANTABRICO 6 filetti – BIGOLI 360 g – BASILICO qualche fogliolina – OLIO EVO 2 cucchiai – AGLIO 1 spicchio – SALE E PEPE

PER PREPARARE i bigoli con salsa di peperoni rossi e alici, partite dai peperoni. Lavateli e metteteli su un grill oppure al forno e lasciateli cuocere fino a che la buccia non si stacca facilmente.

A QUESTO PUNTO sbucciateli, tagliateli a listarelle e lasciateli marinare con olio, aglio e prezzemolo per circa 2 ore. (se avete fretta, potete evitare questo passaggio)

LASCIATE imbiondire in un filo d'olio lo spicchio d'aglio e due filetti di alici, versate i peperoni e lasciate cuocere per mezz'ora aggiungendo un bicchiere d'acqua e il concentrato di pomodoro. Regolate di sale e pepe.

UNA VOLTA COTTI, usate un frullatore ad immersione.

CUOCETE i bigoli in abbondante acqua salata e condite con la salsa.

AGGIUNGETE un filetto di alice e una fogliolina di basilico per guarnire ogni piatto.

Ricetta di Sandro Poli

PANZANELLA con Filetti di alici Cantabriche Rizzoli

Ricetta di Federico Capocasa.

INGREDIENTI PER 3 PERSONE

ALICI CANTABRICHE RIZZOLI IN OLIO DI OLIVA 12 filetti
SALSA DI POMODORO FRESCO 100 ml
PANE 4 fette
CIPOLLA ROSSA mezza
CETRIOLO 1
POMODORINI 8
BASILICO
OLIO EVO
ACETO
SALE

PREPARATE la salsa di pomodoro fresco e usatela come base stendendone due cucchiai su ogni piatto. Disponete una fetta di pane tagliato a tocchetti sulla salsa.

IN UNA TERRINA tagliate a fettine sottili i cetrioli, la cipolla rossa, i pomodorini e condite con olio extravergine d'oliva, un pizzico di sale, un paio di cucchiai d'aceto.

LASCIATE MARINARE, poi dividete le verdure nei piatti con il loro condimento, aggiungendo i filetti di alici Cantabriche.

PER FINIRE, aggiungete qualche foglia di basilico.

dal Super

TUTTA LA BONTÀ SICILIANA con Arancinotto

PRODOTTI ARTIGIANALI

È UNO STAMPO per fare gli arancini (o arancine) brevettato e prodotto interamente in Sicilia. Arancinotto nasce dalla necessità di rendere più rapida e migliorare la preparazione dei celeberrimi arancini siciliani e permette di realizzare queste prelibatezze in modo assolutamente perfetto, nella forma e anche nel gusto: in pochi secondi, senza dovere pesare il riso, è possibile ottenere un prodotto artigianale.

NELLA VERSIONE "SLIM" ARANCINOTTO È ADATTO A UN UTILIZZO CASALINGO, PERCHÉ È LEGGERO E ALLA PORTATA DI TUTTI; "ARANCINOTTO PRO", INVECE, È DESTINATO A UN USO PROFESSIONALE E FREQUENTE ED È PIÙ ROBUSTO. IL MODELLO "PRO" È IN VENDITA IN BEN 40 MODELLI, PER PREPARARE ARANCINI CON FORME E GRAMMATURE DIVERSE. www.arancinotto.it

ARANCINI con pistacchio di Bronte e speck

INGREDIENTI PER CIRCA 12 ARANCINI DI 160 GRAMMI

PER IL RISO: RISO 500 g (noi, di solito, usiamo 250 gr della varietà Roma e 250 gr di Originario) – BRODO VEGETALE 1,1 l – ZAFFERANO 2 bustine – SALE 10 g – BURRO 60-100 g – GRANELLA DI PISTACCHIO 100 g

PER LA FINITURA: FARINA 100 g – ACQUA 180 ml – UOVA 2 – PANGRATTATO 150 g

PER LA BESCIAMELLA: LATTE 400 ml – BURRO 40 g – FARINA 40 g – NOCE MOSCATA

PER LA FARCIA: SPECK 150 g – PROVOLETTA 150 g – PISTACCHI 100 g, tritati grossolanamente

1

PREPARARE IL RISO: In una pentola, mettete il brodo, il burro, lo zafferano e il sale. Quando il brodo è in ebollizione, aggiungete il riso e mescolate bene. Coprite e lasciate cuocere a fiamma bassa finché il riso non assorbe tutto il brodo e risulta cotto ma al dente. A cottura ultimata, mantecate, se volete, con del formaggio, versate il riso su un piano freddo e stendetelo in maniera uniforme per permettere un rapido raffreddamento. Quando il riso si è intiepidito, è pronto per poter preparare gli arancini. È importante far asciugare per bene il riso durante la cottura. Non deve essere né troppo caldo né troppo umido, o potrebbe incollarsi allo stampo.

2

LA BESCIAMELLA

Preparate la besciamella: fate sciogliere 40 gr di burro in un pentolino, quando il burro è fuso, togliere il pentolino dal fuoco. Aggiungete 40 g di farina mescolando con una frusta e unite 500 ml di latte versato a filo per evitare che si formino grumi. Rimettete sul fuoco e fate cuocere a fiamma bassa finché la crema non si addensa, mescolando continuamente per assicurare una consistenza liscia ed omogenea. Regolate di sale e di pepe e completare con la noce moscata. Spegnete il fuoco e lasciate intiepidire.

3

IL CONDIMENTO

Tagliate lo speck a listarelle e aggiungetelo alla besciamella. Unite anche i pistacchi tritati grossolanamente. Tagliate la provoletta a tocchetti e aggiungeteli agli altri ingredienti.

4

LA FINITURA

Passate gli arancini nella pastella e nel pangrattato nel seguente modo: in una ciotola, ponete la farina; aggiungete l'uovo e l'acqua e sbattete bene con delle fruste, fino a quando la pastella risulta liscia e densa; passate gli arancini nella pastella ottenuta e, successivamente, passateli anche nel pangrattato.

5

LA FRITTURA

Friggete in abbondante olio fino a doratura. Per un'ottima frittura usate uno tra questi oli: olio di semi, olio di arachidi, olio di oliva, olio di palma. Fate raggiungere all'olio la temperatura ideale di 190°C, in pentola o impostandola manualmente sulla friggitrice. Accertatevi del raggiungimento della temperatura immergendo una mollica di pane: se sfrigola, l'olio è pronto. Immergete quindi delicatamente gli arancini, possibilmente pochi per volta per non abbassare troppo la temperatura dell'olio. Ponete infine su carta da cucina e servite.

DARE FORMA ALL´ARANCINO CON ARANCINOTTO

Disporre il riso all'interno della base dell'arancinotto; se il riso non contiene uovo non c'è bisogno di ungere lo stampo.

Poggiare l'anello sulla base dello stampo e inserire quindi lo stantuffo, in modo da creare la cavità per il condimento.

Con un cucchiaio riempire la cavità con il condimento. Lasciare circa 2 dita tra l'estremità superiore dello stampo.

Riempire nuovamente di riso fino all'orlo e, a questo punto, chiudere bene l'arancino utilizzando il retro dello stantuffo.

Il procedimento è finito: non resta che capovolgere lo stampo e lasciare cadere l'arancino ormai pronto.

Le Ricette dello chef ANDREA MAINARDI

L'eclettico chef questo mese propone cinque ricette **fresche**, veloci e saporite, perfette per portare, in poco tempo, tanto gusto in tavola. Buon appetito!

Cuoco, conduttore televisivo e ristoratore Andrea Mainardi ha lavorato per 3 anni nella brigata di Gualtiero Marchesi al Ristorante Albereta con lo chef Andrea Berton. A marzo 2010 apre a Brescia il suo ristorante: Officina Cucina, con un solo tavolo che può ospitare fino a 10 persone. Nel 2012 nell'East Side di New York apre The Bowery Kitchen, ristorante-bar dove vengono proposti piatti e vini tipici italiani. Da maggio 2019 lavora con Tessa Gelisio a Cotto e Mangiato su Italia 1.

andreamainardiofficial

Andrea Mainardi Official

Crocchette di latte

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

LATTE 500 ml – BURRO 40 g – FARINA 100 g – PARMIGIANO GRATTUGIATO 30 g – UOVO 1 – PANGRATTATO – SALE – OLIO DI SEMI PER FRIGGERE

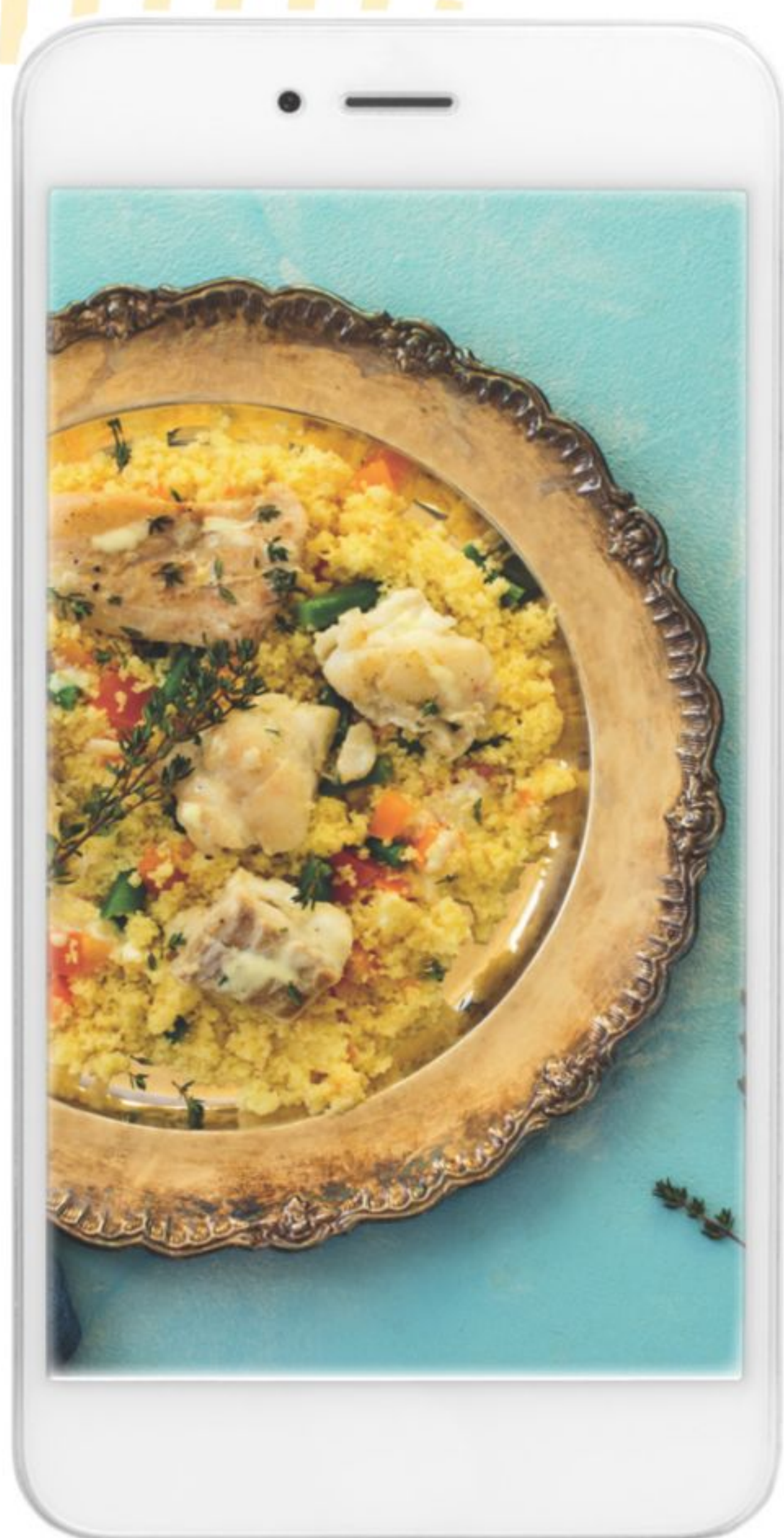
PREPARATE una besciamella molto densa. In un tegame capiente fate sciogliere il burro e aggiungete la farina. Lasciateli sul fuoco per qualche minuto fin quando non si forma una pasta soda che si stacca dai bordi del tegame.

AGGIUNGETE il latte tutto in una volta e con l'aiuto di una frusta sciogliete tutti i grumi. Spolverate con un pizzico di sale e portate a ebollizione, mescolando con regolarità per evitare di far attaccare la besciamella al fondo del tegame. Appena inizia il bollore abbassate la fiamma al minimo e, sempre rimescolando, attendete fino a quando la besciamella si indurisce.

METTETE un foglio di carta forno su una spianatoia e versateci sopra la besciamella, ricoprite con un altro foglio di carta da forno e con l'aiuto di un mattarello stendete la besciamella fino a ottenere uno spessore di circa 1 cm. Togliete lo strato di carta superiore e lasciate raffreddare la besciamella in modo che rapprenda. Dopodiché, con un coltello praticate dei tagli verticali e orizzontali creando dei rettangoli di dimensioni uniformi. Lasciate indurire la besciamella per un paio di ore.

PASSATE i rettangoli di besciamella prima nell'uovo sbattuto e poi nel prangrattato e friggete in abbondante olio di semi.

IL TOCCO DELLO CHEF MAINARDI

Prendete il composto per le crocchette ancora caldo e facilmente lavorabile, poi stendetelo tra due fogli di carta da forno e con il mattarello create un velo sottilissimo. Infornate a 160 °C per 20 minuti poi "spaccate" i fogli croccanti con le mani: ecco pronte delle "patatine", per l'aperitivo!

Cous cous di pesce in brodo

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- COUS COUS PRECOTTO 200 g
- ACQUA 220 ml
- PEPERONCINO ½
- SEDANO ½ costa
- CAROTA 1
- CIPOLLA 1
- POMODORI RAMATI 2
- FILETTI DI NASELLO 2
- FILETTO DI PALOMBO 1
- CALAMARO 1
- VONGOLE 200 g
- OLIO
- PREZZEMOLO
- SALE

METTETE le vongole pulite, il vino e un filo d'olio in una padella antiaderente. Chiudete con un coperchio e fatele aprire cuocendole per circa 4 minuti. Eliminate i gusci delle vongole e filtrate la loro acqua di cottura. Tenete entrambi da parte.

TAGLIATE le verdure a pezzi regolari. In una padella antiaderente capiente scaldate un filo d'olio con il peperoncino, e poco dopo fate saltare a fiamma vivace le verdure tagliate.

SUDDIVIDETE ogni filetto di nasello in 3 parti. Tagliate il calamaro e il filetto di palombo in pezzi regolari. Eliminate le lische, lavate il pesce e aggiungetelo alle verdure con l'acqua filtrata delle vongole e ½ litro di acqua. Cuocete a fiamma bassa per 20 minuti poi spegnete la fiamma, unite le vongole sgusciate e spolverate con poco prezzemolo tritato. Lasciate riposare.

PREPARATE il cous cous. Versate la semola in una teglia da forno. Riscaldate l'acqua con un pizzico di sale e al bollore versatela sul cous cous. Infornate il cous cous per 10 minuti a 180°C, poi fatelo intiepidire e sgranatelo con la forchetta.

METTETE il cous cous in un bel piatto da portata, al centro disponete pesce e verdure e a parte servite il brodo del pesce ben caldo.

IL TOCCO DELLO CHEF MAINARDI

Facciamo una pazzia.... Prendete le lische dei pesci, tagliatele a pezzi piccoli e mettetele nel filtro di una grande moka. Nella caldaia mettete dell'origano fresco e acqua leggermente salata. Chiudete tutto e preparate il "caffè". Aurete un consommè di pesce delicatissimo e di un impatto pazzesco.

Parmigiana di pesce spada

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- CARPACCIO DI PESCE SPADA FRESCO 300 g
- MELANZANA 1
- POMODORI PELATI A PEZZI 200 g
- PANGRATTATO 100 g
- PARMIGIANO GRATTUGIATO 100 g
- BASILICO
- OLIO
- SALE E PEPE

TAGLIATE la melanzana a fette sottili, disponetele in una teglia, irroratele con un filo d'olio, spolverate con un pizzico di sale e arrostitele in forno a 180°C per 10 minuti.

CONDITE il pangrattato con del sale, una spolverata di pepe e il basilico finemente tagliato.

PREPARATE una pirofila di piccole dimensioni, rivestitela con la carta forno e fate un primo strato di melanzane arrostite, alternate con pomodori pelati, una spolverata di parmigiano e una di pangrattato. Chiudete con uno strato di pesce spada. Intervallate gli strati fin quando non avrete terminato gli ingredienti. Chiudete con una spolverata di parmigiano e un giro d'olio.

CUOCETE in forno ben caldo a 180°C per circa 30 minuti. Servite la parmigiana di pesce spada tiepida o anche fredda il giorno dopo.

IL TOCCO DELLO CHEF MAINARDI

Tagliate a julienne la melanzana e il pesce spada affumicato. Ritagliate dei rettangoli di pasta fillo e rollate con il ripieno di pesce. Richiudete, pennellate con il burro e cuocete in forno questi involtini "primavera" alternativi.

Bocconcini di vitellina con funghi

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

POLPA DI VITELLINA A PEZZI 300 g
CAROTA 1
SEDANO 1 costa
CIPOLLA ½
VINO BIANCO ½ bicchiere
AGLIO 1 spicchio
FUNGHI CHAMPIGNON 200 g
FARINA
PREZZEMOLO
OLIO EVO
SALE E PEPE

INFARINATE per bene i pezzetti di carne di vitellina (o vitello).

TAGLIATE a cubetti la carota, il sedano e la cipolla e poi metteteli in un tegame capiente a dorare insieme a un giro d'olio. Quindi unite i pezzetti di carne infarinati e fateli imbiondire su tutti i lati. Sfumate con il vino bianco e lasciate cuocere per circa 20 minuti a fiamma bassissima e a tegame coperto.

FATE rosolare lo spicchio d'aglio con un fondo di olio in una padella, dopodiché aggiungete i funghi tagliati e cuoceteli a fiamma vivace per 5 minuti. Aggiustate di sale e di pepe.

UNITE i funghi alla carne e proseguite la cottura per circa 10 minuti.

AGGIUSTATE di sale, aggiungete il prezzemolo tritato e una spolverata di pepe e servite ben caldo.

IL TOCCO DELLO CHEF MAINARDI

Mettete tutti gli ingredienti su un bel foglio di carta stagnola. Richiudete e infornate a 160 gradi per 1 ora e mezza con l'aggiunta di una patata tagliata a cubetti. Servite il cartoccio non troppo caldo e appena aperto sentirete che profumi!!

Torta di mele

**INGREDIENTI
PER UNO STAMPO DA 24 CM**

MELE 2
ZUCCHERO 150 g
UOVA 3
OLIO 160 ml
LIMONE 1, la scorza
FARINA 00 280 g
SALE 1 pizzico
LIEVITO PER DOLCI 1 bustina
BURRO 1 noce, per la teglia
ZUCCHERO A VELO 50 g
COINTREAU

SBUCCIATE le mele, tagliatele a spicchi e mettetele in una ciotola con il cointreau.

SBATTETE le uova con lo zucchero a crema in un mixer, quindi unite l'olio e continuate a impastare. Unite la farina e il lievito setacciati. Dopo poco, aggiungete la scorza del limone grattugiata e un pizzico di sale. Lavorate fin quando l'impasto è omogeneo.

IMBURRATE, e infarinate una teglia, versate dentro l'impasto e decorate la superficie con spicchi di mela. Cuocete in forno preriscaldato a 180°C per circa 40 minuti.

SPOLVERIZZATE la torta con abbondante zucchero a velo prima di servirla.

IL TOCCO DELLO CHEF MAINARDI

Sostituite le mele con le pere e aggiungete un profumo di cannella. Se poi le pere le avete fatte sbollentare nel vino rosso e zucchero...

A PROVA di Ristorante

L'antica tradizione contadina dell'Appennino Tosco-Emiliano rivive in questi piatti semplici e gustosi

LE QUERCIOLE

Nel verde delle valli Taro e Ceno, l'agriturismo "Le Querciole" è immerso in un paesaggio agreste e selvaggio, Paolo e Mirella, insieme ai figli Luca e Andrea, propongono una cucina casalinga che utilizza i prodotti tipici del territorio. Sono piatti che rispecchiano l'antica tradizione contadina dell'Appennino Tosco-Emiliano.

AGRITURISMO LE QUERCIOLE
Loc. San Pietro 3, Borgo Vald di Taro (PR)
Tel. 0525.96810
info@agriturismo-lequerciole.it

Zuppa delicata con **champignon** e **patate**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FUNGHI CHAMPIGNON 500 g – **PATATE** 300 g – **PORRI** 80 g – **BRODO VEGETALE** 700 g – **PANE RAFFERMO** 4 fette – **AGLIO** 1 spicchio – ORIGANO – PREZZEMOLO – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

PULITE i porri e affettateli a rondelle sottili. Quindi, fateli rosolare in un tegame con poco olio extravergine di oliva. Pelate le patate, lavatele sotto l'acqua corrente, tagliatele a pezzetti piccoli e poi aggiungetele ai porri. Lasciate insaporire gli ingredienti per qualche minuto, dopodiché aggiungete il brodo vegetale.

FATE cuocere per 20 minuti, aggiustate di sale e pepe e unite gli champignon puliti. Poi cuocete per altri 5 minuti. Con il mixer a immersione, tritate il composto fino a ottenere una crema. Aggiungete, a piacere, poco latte, per rendere l'insieme più fluido. Tagliate il pane raffermo a cubetti e fatelo tostare in padella olio, aglio e origano.

PORTATE in tavola la zuppa calda spolverizzata con il prezzemolo tritato, un filo di olio e, a parte, i crostini di pane raffermo abbrustolito e tagliato a cubetti.

Tagliatelle

del **bosco**

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

FARINA 1 kg – **UOVA** 10 – **FUNGHI PORCINI** 500 g – **PREZZEMOLO** 1 mazzetto –**AGLIO** 3 spicchi – SALE E PEPE – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

PREPARATE le tagliatelle. In una spianatoia mettete la farina a fontana, unite le uova, il sale, un cucchiaio di olio extravergine di oliva e impastate con cura fino a ottenere un composto omogeneo. Poi, mettete l'impasto all'interno di un canovaccio pulito e collocatelo a riposare in frigorifero per circa mezz'ora. Trascorso questo tempo, con un mattarello o una macchina tirapasta, create una sfoglia sottile.

TAGLIATE la pasta a listarelle e poi fatela asciugare per circa 30 minuti sopra un tagliere. Adesso preparate il sugo di funghi. In una padella antiaderente mettete un paio di cucchiai di olio extra vergine di oliva, aggiungete gli spicchi d'aglio e i funghi porcini tagliati a fettine. Salate, pepate e portare a cottura per circa 5\6 minuti.

CUOCETE le tagliatelle in acqua bollente per circa 5 minuti. Scolatele e versatele nella padella con i porcini. Cospargete con il prezzemolo tritato e portate in tavola il piatto caldo.

Porcini grigliati

e **accompagnati** da **insalata arcobaleno**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CAPPELLE DI FUNGO PORCINO 8 – **POMODORINI ROSSI** 8 – **POMODORI DATTERINI GIALLI** 15 – **LATTUGA** un cespo – **CAROTE** 1 – **AGLIO** 1 spicchio – **PREZZEMOLO** 1 mazzetto – OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE – ACETO BALSAMICO

PULITE le cappelle di fungo porcino con un panno umido. Tenete da parte i gambi che potete utilizzare per un'altra ricetta (potete anche surgelarli). Quindi, collocate le cappelle in una ciotola, irroratele di olio extravergine di oliva, salatele e spolverizzatele con il prezzemolo e l'aglio tritati finemente.

LASCIATE marinare i funghi per un paio d'ore in modo che si insaporiscano bene. Nel frattempo, preparate l'insalata arcobaleno. Lavate con cura le foglie di lattuga più volte sotto l'acqua corrente, asciugatele bene e poi tagliatele a striscioline. Lavate anche i pomodorini e la carota. In una terrina, versate l'insalata, i pomodorini rossi e gialli tagliati in due, la carota pelata e grattugiata.

CONDITE il mix di verdure con sale, olio extravergine di oliva e, se vi piace, poco aceto balsamico. Trascorso il tempo necessario, portate la griglia a temperatura e grigliate da entrambe le parti le cappelle di funghi porcini per circa 4 minuti. Servite i funghi caldi con l'insalata a parte.

UVA DA TAVOLA

BUONISSIMA IN TANTI MODI

Frutto della vite, è molto apprezzata anche nel piatto come ingrediente. Dai chicchi si estrae anche un succo non alcolico, fresco e dissetante, mentre dai semi si crea l'olio di vinaccioli.

VERSATILE, DOLCE E DELICATA

È deliziosa per gli occhi e per il palato ed è pure alleata del benessere perché ricca di sostanze nutrienti e salutari. Buccia e polpa degli acini sono idratanti, contengono zuccheri, vitamine B e C e sali minerali come potassio, ferro e sodio. A tavola, l'uva è un frutto versatile, ottima come dessert ma anche da abbinare a carne, riso e formaggio. Le foglie dell'uva sono anch'esse buone da mangiare. Una volta sbollentate, vengono utilizzate nelle cucine di paesi come la Turchia, la Grecia e la Romania per realizzare gustosi involtini a base di riso e carne tritata.

BRUSCHETTA con caprino e uva rossa al balsamico

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

UVA ROSSA 12 acini – FILONE DI PANE DI GRANO DURO 1 – NOCI 50 g – FORMAGGIO CAPRINO 150 g – TIMO 1 rametto – ACETO BALSAMICO 1 cucchiaino

TRITATE finemente le foglioline di timo e, in una ciotola, unitele al formaggio caprino, mescolando bene per creare un insieme cremoso.

TAGLIATE a fette non troppo sottili il pane integrale e poi fatelo abbrustolire leggermente collocandolo sotto il grill del forno oppure sopra una griglia antiaderente.

FATE intiepidire il pane tostato. Nel frattempo, tagliate gli acini di uva rossa a metà, conditeli con un goccio di aceto balsamico e passateli rapidamente in padella per pochi minuti per farli appassire leggermente.

SPALMATE un cucchiaino di salsa al caprino e timo sulle fette di pane e terminate con gli acini di uva e i gherigli di noce tritati. Decorate con foglioline di timo.

RISOTTO all'uva e pinoli tostati

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

RISO CARNAROLI 400 g
UVA ROSSA DA TAVOLA 500 g
PINOLI 60 g
BRODO VEGETALE 1 l
VINO BIANCO 100 ml
CIPOLLA BIANCA 1
FORMAGGIO GRATTUGIATO 60 g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE E PEPE

LAVATE gli acini dell'uva, divideteli a metà e togliete i semi.

FATE imbiondire la cipolla pulita e affettata in una padella insieme a un cucchiaio di olio extravergine, poi unite il riso e fatelo tostare per qualche minuto, rigirandolo con un cucchiaio di legno. Versate il vino bianco e fatelo sfumare.

CUOCETE il riso irrorandolo con qualche mestolo di brodo vegetale bollente. Quando mancano un paio di minuti al termine della cottura, unite gli acini d'uva divisi a metà.

AGGIUSTATE il riso di sale e pepe e completate la preparazione aggiungendo i pinoli tostati in padella e il formaggio grattugiato.

INSALATA di pollo con uva e formaggio

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PETTO DI POLLO 400 g – UVA ROSSA 100 g – EMMENTAL 100 g – INSALATA SCAROLA 100 g – SALE E PEPE – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

PULITE il petto di pollo, eliminando i filamenti e il grasso. Dopodiché, tagliatelo a cubetti regolari.

ROSOLATE il pollo in una padella con un filo di olio extravergine di oliva, salate e pepate. Fatelo cuocere a fiamma viva per qualche minuto, quindi spegnete il fuoco.

METTETE l'insalata scarola in una ciotola, spezzettando le foglie, quindi unite il pollo, il formaggio Emmental tagliato a striscioline e gli acini di uva rossa.

MESCOLATE con delicatezza tutti gli ingredienti, irrorate con olio extravergine di oliva, salate e insaporite con una macinata di pepe.

FOCACCIA dolce all'uva

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

UVA NERA 800 g – **ZUCCHERO** 100 g – **FARINA** 500 g – **ACQUA** 300 ml
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 8 cucchiai – **LIEVITO DI BIRRA** 12 g

SCIOGLIETE il lievito in poca acqua tiepida , aggiungete un cucchiaino di zucchero, mescolate e fate riposare pochi minuti. Versate la farina in una ciotola, aggiungete il composto di lievito, mescolate, formate una palla e mettetela a riposare nella ciotola coperta con pellicola trasparente per un paio di ore.

TRASFERITE l'impasto su una spianatoia, unite 50 g di zucchero e 4 cucchiai di olio. Lavoratela bene con le mani.

LAVATE l'uva, staccate gli acini. Dividete la pasta in due parti e stendetele con il mattarello fino a ottenere due rettangoli della dimensione della teglia. Collocate una sfoglia di pasta nella teglia unta d'olio e cospargetela con la metà degli acini. Spolverizzate con un cucchiaio di zucchero e irrorate con un filo d'olio.

COPRITE con la seconda sfoglia di pasta, quindi versate sopra i restanti acini, spolverizzate con poco zucchero e cospargete la superficie con l'olio di oliva. Infornate per 50-60 minuti in forno preriscaldato a 180°. Servite la focaccia tagliata a pezzi.

BICCHIERINI di yogurt con uva e amaretti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

YOGURT BIANCO INTERO 350 g – **UVA BIANCA E NERA** 150 g –
ZUCCHERO 50 g – **BISCOTTI AMARETTI** 5

VERSATE lo yogurt bianco intero in una ciotola e mescolatelo con un paio di cucchiai di zucchero.

STACCATE gli acini dai grappoli, lavateli sotto l'acqua corrente e lasciateli da parte.

SUDDIVIDETE lo yogurt bianco intero zuccherato all'interno dei singoli bicchierini da portata, riempiendoli per 2/3, poi mettete gli acini di uva sopra lo yogurt, dentro i bicchierini, spingendoli leggermente in basso in modo da inserirne abbastanza da creare uno strato che occupi 1/3 dell'altezza.

TERMINATE la preparazione cospargendo gli acini di uva con amaretti sbriciolati. Servite il dessert freddo.

IL CIBO che fa bene

Dr. Monica Cimino Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, Dottore di Ricerca in Biologia Cellulare e Molecolare.
Collabora con attività di ricerca con il Centro Pilota Regionale per i Disturbi Alimentari, Università Luigi Vanvitelli di Napoli.
Per info e proposte di argomenti da approfondire www.monicacimino.it
facebook e instagram: diet coach di Monica Cimino

LEGUMI

Nutrienti, ricchi di fibre e proteine di qualità. Ma occhio agli abbinamenti!

"I proverbi, signor conte, sono la sapienza del genere umano", scriveva Manzoni nei Promessi Sposi, ed io mi servirò di loro per far luce su alcuni aspetti caratteristici dei legumi.

"Sei come una cicerchia".
Un modo per dire che una persona non vale nulla in quanto i legumi sono stati un cibo esclusivo per i ceti più poveri.

"Tanto l'amore quanto la minestra di fagioli vogliono uno sfogo".
Perché? Perché i legumi contengono anche fattori anti nutrizionali che possono limitare l'assorbimento di alcuni minerali e possono dare fastidi gastrointestinali a tutti noti e garbatamente rievocati dal sopracitato proverbio. Ebbene, la pratica popolare di mettere i legumi in ammollo e di buttare via l'acqua in cui sono stati, permette di ovviare a questi problemi.

"He is full of beans".
Anche gli anglosassoni conoscono il valore nutrizionale dei legumi, infatti dicono letteralmente "è pieno di fagioli" per dire che si tratta di una persona piena di energie.
Questo perché la famiglia dei legumi a livello nutrizionale contiene sia carboidrati che proteine.

"I fagioli sono la carne dei poveri".
Questo perché i legumi sono un'ottima fonte di aminoacidi, i costituenti essenziali delle proteine.

INFATTI, UN PIATTO composto da carboidrati e legumi è considerato il piatto "perfetto" dal punto di vista nutrizionale. Perché? I legumi contengono tutti gli aminoacidi necessari per costruire le proteine, tranne uno. Per questo motivo occorre associare i legumi ai carboidrati, che contengono proprio quell'aminoacido mancante; in tal modo si riesce a completare la necessità aminoacidica del pasto. Perciò ceci, fagioli, lenticchie, cicerchie, piselli, soia vanno consumati sempre con qualunque alimento del gruppo carboidrati (pane, pasta, riso, orzo, farro, cous cous, patate, grano, etc). Di qui l'inutilità per fini plastici (che significa capacità di costruire proteine per il nostro corpo) di mangiare i legumi assoluti, senza che all'interno dello stesso pasto ci sia un carboidrato: non essendoci tutti gli aminoacidi necessari per costruire tutte le proteine di cui abbiamo bisogno, questi aminoacidi seguono un destino diverso, ovvero energetico più che plastico (per questo mi rivolgo ai cercatori di muscoli: attenzione a bilanciare i pasti nel loro contenuto di aminoacidi essenziali!).

E COSA DIRE di una bella zuppa di cereali? Cari amici, fughiamo ogni dubbio, quelle sono zuppe di cereali, ovvero di c-a-r-b-o-i-d-r-a-t-i. Può succedere che in mezzo a orzo, farro e grano saraceno ci sia anche qualche legume, ma fondamentalmente sono un misto di carboidrati che, cuocendo come zuppa, quindi senza scolarli dall'acqua di cottura come fareste con la pasta, avranno un altissimo indice glicemico. Perché? Perché quando non scolate i carboidrati, parte dell'amido resta nell'acqua, cosa che incide sull'equilibrio glicemico.

UNA PROVA? Queste zuppe di cereali, quando si raffreddano formano una sorta di gel dovuto alla retrogradazione dell'amido presente. Un po' come quando cucinate il risotto, rispetto al riso bollito e scolato. Perciò il mio consiglio per voi è di lasciare che la zuppa di legumi sia fatta di legumi a cui aggiungerete una fettina di pane integrale o altro carboidrato già bollito in acqua per completare le necessità aminoacidiche del vostro pasto.

brutto ma Buono

Morbidi e deliziosi, i **fichi freschi** sono ingredienti **perfetti per arricchire innumerevoli dolci**, tra crostate, muffin e biscotti. Per allietare la **colazione**, il **fine pasto** o la **merenda**.

Crostata con **fichi** e crema **frangipane**

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

FARINA 00 250 g – **BURRO** 225 g – **ZUCCHERO A VELO** 125 g – **ZUCCHERO SEMOLATO** 100 g – **FARINA DI MANDORLE** 100 g – **FECOLA DI PATATE** 30 g – **FICHI FRESCHI** 8 – **CREMA PASTICCERA** 250 g – **UOVA** 3 medie – SALE

PER LA PASTA FROLLA, amalgamate in una ciotola 125 g di burro con la farina 00. Aggiungete una presa di sale, 1 uovo sbattuto e lo zucchero a velo. Lavorate il composto fino a ottenere un panetto compatto, poi avvolgetelo nella pellicola e fatelo riposare in frigo per 2 ore. In alternativa, potete utilizzare un rotolo di pasta frolla già pronta.

PER LA CREMA FRANGIPANE, montate 100 g di burro morbido con lo zucchero semolato. Unite la farina di mandorle, la fecola di patate e 2 uova sbattute, mescolando con l'ausilio di una frusta elettrica. Mettete sul fuoco e fate addensare a fiamma dolce.

STENDETE la frolla spessa 5-7 mm e adagiatela su una tortiera del diametro di 32 cm. Bucherellate il fondo con una forchetta, poi copritelo con uno strato di carta forno e riempite con fagioli secchi. Infornate a 170° C per 15-20 minuti. Sfornate e fate raffreddare.

STENDETE uno strato di crema frangipane e infornate per altri 25 minuti a 170° C. Fate raffreddare la crostata, poi completate con uno strato di crema pasticcera e con i fichi tagliati a spicchi.

L'IDEA IN PIÙ

Se volete una confettura ancora più golosa potete aggiungere a fine cottura 150 g di mandorle tagliate a lamelle o di pinoli. Se non amate la cannella, potete aromatizzare i fichi con foglie di alloro oppure con bacche di anice stellato.

CONFETTURA di fichi al rum e cannella

INGREDIENTI PER 3-4 VASETTI

FICHI 1 kg – ZUCCHERO 700 g – LIMONE 1 non trattato – CANNELLA 1 stecca – RUM 5 cucchiai

PULITE con delicatezza i fichi, sciacquandoli e asciugandoli con carta assorbente da cucina. Eliminate i piccioli, tagliateli a pezzettini, poi metteteli in una ciotola. Spolverizzateli con lo zucchero e la scorza grattugiata del limone, coprite con un foglio di pellicola e lasciate macerare al fresco per circa 2 ore.

TRASFERITE i fichi in una casseruola, unite la stecca di cannella e cuocete a fiamma molto dolce per circa 40-50 minuti, finché lo zucchero comincerà a caramellare. Attenzione a non far scurire troppo il caramello, perché può diventare amarognolo.

IRRORATE il composto con 5 cucchiai di rum e fatelo evaporare a fiamma dolce, continuando a mescolare. Togliete la confettura dal fuoco e verificate la consistenza, versandone un cucchiaino su un piattino e inclinandolo leggermente: se scorre a fatica è pronta. Suddividetela nei vasi, chiudete e capovolgete, poi fate raffreddare. Per conservare più a lungo il prodotto, sterilizzate i vasetti, protetti dagli urti con stracci, facendoli bollire a fuoco medio in abbondante acqua per circa 1 ora, poi spegnete e lasciate raffreddare i vasetti nell'acqua.

Biscotti ripieni ai fichi verdi

MESCOLATE la farina con l'amido di mais, il lievito, 50 g di zucchero, il burro, l'uovo e il latte.
Amalgamate fino a formare un composto omogeneo e compatto, poi avvolgetelo nella pellicola e fatelo riposare in frigo per circa 1 ora.

SBUCCIATE e tagliate a pezzetti i fichi, poi metteteli in un pentolino con 30 g di zucchero e la scorza di limone grattugiata. Coprite e cuocete a fiamma media per circa 10 minuti. Lasciate raffreddare.

STENDETE l'impasto con un matterello sul piano di lavoro infarinato. Regolate i bordi con un coltello per ottenere un rettangolo, poi dividetelo a metà. Mettere il ripieno di fichi al centro dei due rettangoli seguendone la lunghezza, poi ripiegate i due lati al centro, sovrapponendoli uno sull'altro.

METTETE i due rotoli su una teglia coperta di carta forno e fate riposare in frigo per circa 30 minuti.

TAGLIATE i rotoli per ricavarne tanti biscotti lunghi 4 cm, poi cuocete in forno preriscaldato a 180° C per circa 15 minuti.

INGREDIENTI PER CIRCA 25 BISCOTTI

FARINA 0 150 g – AMIDO DI MAIS 50 g – LIEVITO 1 cucchiaino – ZUCCHERO 80 g – BURRO 60 g – UOVO 1 – LATTE 1 tazzina – FICHI VERDI FRESCHI 300 g – LIMONE 1

Meringate mignon con gelato subito pronte

INGREDIENTI PER 4 MERINGATE

GELATO AL FIORDILATTE 400 g – MERINGHE PRONTE 160 g – PANNA FRESCA 200 ml – ZUCCHERO A VELO 2 cucchiai – FICHI 8 – MENTA 1 mazzetto

SCIACQUATE rapidamente i fichi sotto l'acqua fredda, poi asciugateli con carta assorbente da cucina. Eliminate il picciolo spesso e tagliateli a fettine. Fate ammorbidire leggermente il gelato, quindi sbriciolate 120 g di meringhe con le mani e incorporatele al gelato.

DISPONETE all'interno delle coppette in vetro alcune fettine di fichi in senso verticale lungo il bordo, unite il gelato e raffreddate in freezer. Intanto, versate la panna ben fredda in una ciotola e montatela con la frusta elettrica, aumentando gradualmente la velocità e incorporando lo zucchero a velo.

TOGLIETE le coppe dal freezer e distribuite la panna sul gelato, poi aggiungete le meringhe restanti spezzettate. Coprite con la pellicola e conservate le meringate in freezer. Prima di servire, distribuite sulla superficie le fettine di fichi rimaste e decorate con ciuffetti di menta.

Crêpes con yogurt e frutta fresca

INGREDIENTI PER 4 CRÊPES

UOVO 1 – FARINA 120 g – LATTE 250 ml – BURRO 30 g – ZUCCHERO 30 g – YOGURT BIANCO INTERO 2 vasetti – MIELE 1 cucchiaio – FICHI FRESCHI 2 – FRUTTA FRESCA A PIACERE – ZUCCHERO A VELO

IN UNA CIOTOLA mescolate l'uovo con lo zucchero. Incorporate il latte e il burro fuso. Aggiungete la farina, continuando a mescolare per evitare la formazione di grumi, e completate con il miele.

IMBURRATE una padella antiaderente, quindi versate al centro un mestolo di pastella. Roteate la padella in modo da distribuire l'impasto. Non appena i bordi della crêpe si sollevano, giratela e cuocete l'altro lato.

PREPARATE le crêpes fino a esaurimento della pastella, quindi spalmate su ciascuna crêpe un cucchiaio di yogurt intero e completate con i fichi freschi tagliati sottilmente e altra frutta a piacere.

PIEGATE le crêpes come preferite e servite con una spolverizzata di zucchero a velo.

Crostata con fichi al profumo di limone

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

PASTA FROLLA PRONTA ROTONDA 1 confezione – MASCARPONE 350 g – YOGURT GRECO 150 g – ZUCCHERO 120 g – AMIDO DI MAIS 40 g – ALBUMI 2 – LIMONE 1, non trattato – FICHI 8-10 – MARMELLATA DI LIMONI – ZUCCHERO A VELO – LEGUMI SECCHI – SALE

STENDETE la frolla sul piano di lavoro e trasferitela in uno stampo a cerniera di 20-22 cm di diametro, conservando la carta in dotazione. Premete per farla aderire, poi rifilate il bordo. Bucherellate il fondo con una forchetta, coprite con carta da forno, unite 2 manciate di legumi secchi e cuocete in forno già caldo a 200°C per 20 minuti. Eliminate carta e legumi e e proseguite la cottura a 180 °C per altri 10 minuti.

LAVORATE in una ciotola lo yogurt e il formaggio con lo zucchero, poi unite l'amido. Montate gli albumi a neve e incorporateli con un movimento delicato dal basso verso l'alto.

VERSATE il composto nel guscio di pasta, coprite con alluminio e cuocete in forno già caldo a 180 °C per circa 25 minuti, poi lasciate raffreddare.

PER SERVIRE, spalmate un velo di marmellata sulla superficie, coprite con i fichi puliti e tagliati a fettine e spolverizzate con zucchero a velo. La crostata sarà migliore se preparata il giorno precedente.

Muffin ai fichi neri e mandorle

INGREDIENTI PER CIRCA 12 MUFFIN

FICHI NERI 300 g – FARINA 200 g – ZUCCHERO 100 g – FECOLA 50 g – LATTE DI MANDORLE 100 ml – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 60 ml – MANDORLE A LAMELLE 80 g – UOVA 2 – LIEVITO PER DOLCI mezza bustina – SALE – MENTA FRESCA (FACOLTATIVO)

SBUCCIATE i fichi e tagliateli a tocchetti. Tostate le lamelle di mandorla in una padella antiaderente rovente per 1 minuto.

SETACCIATE in una ciotola la farina, la fecola e il lievito. A parte, mescolate le uova con lo zucchero, un pizzico di sale, l'olio e il latte di mandorle. Unite il composto nella ciotola con le farine, quindi aggiungete la polpa dei fichi e le mandorle a lamelle.

MESCOLATE con delicatezza il composto, poi distribuitelo nei pirottini disposti nello stampo da muffin. Infornate a 180° C per circa 20 minuti.

SFORNATE i muffin, lasciateli intiepidire, quindi guarnite a piacere con foglioline di menta fresca.

Torta gluten free di farina di mais e fichi

INGREDIENTI PER 6/8 PERSONE

FARINA DI MAIS FINISSIMA 100 g – FARINA DI RISO 100 g – ZUCCHERO 150 g – UOVA 4 – LIMONI 2, non trattati – OLIO DI SEMI D'ARACHIDI 80 ml – LIEVITO PER DOLCI 1 bustina – FICHI 10

IN UNA CIOTOLA sbattete le uova con lo zucchero, aiutandovi con le fruste elettriche, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso.

GRATTUGIATE finemente la scorza dei limoni e unitela alle uova, aggiungete anche il succo dei limoni e l'olio. Mescolate bene, quindi aggiungete le due farine e il lievito e amalgamate il tutto.

TRASFERITE l'impasto in una teglia del diametro di 22 cm rivestita di carta forno e livellatene la superficie.

LAVATE bene i fichi, tagliateli in quattro e distribuiteli uniformemente sulla superficie con la buccia rivolta verso il basso.

INFORNATE a 180° C per circa 45 minuti. Fate la prova stecchino prima di sfornare: inserendolo al centro del dolce, dovrà uscirne asciutto, in caso contrario proseguite la cottura per altri 5 minuti e verificate nuovamente. Una volta cotta, lasciate raffreddare completamente la torta prima di servirla.

Crostatine ai fichi e ganache al cioccolato

MESCOLATE la farina con lo zucchero, 130 g di burro, l'uovo intero più il tuorlo e un pizzico di sale. Lavorate fino a ottenere un impasto omogeneo, poi fate riposare in frigo per 30 minuti avvolto da pellicola.

STENDETE la frolla con un matterello, poi rivestite 6 stampini imburrati e infarinati. Bucherellate il fondo, coprite con carta da forno e distribuitevi sopra pochi legumi secchi. Cuocete in forno a 180° C per 10 minuti, poi togliete la carta forno con i legumi e proseguite la cottura per 15 minuti. Dopodiché fate raffreddare i gusci.

METTETE in un pentolino 20 g di burro e la panna fresca e portateli a ebollizione, spegnete il fuoco e incorporatevi il cioccolato fondente in scaglie. Mescolate velocemente con una frusta fino a ottenere un composto denso. Mettete la ganache in frigo per circa 30 minuti e, una volta fredda, distribuitela nei gusci vuoti.

METTETE le crostatine in freezer per circa 2 ore. Nel frattempo, tagliate a pezzi 4 fichi, scegliendoi i più maturi, e metteteli in un pentolino col miele. Fate cuocere a fuoco vivo mescolando, fino a ottenere una composta densa.

PRELEVATE le crostatine dal freezer e guarnitele con un cucchiaio di composta ai fichi e miele. Completate disponendo a raggiera i fichi restanti tagliati a fette sottili.

INGREDIENTI PER 6 CROSTATINE

FARINA 300 g – ZUCCHERO 100 g – BURRO 150 g – UOVA 2 (1 intero + 1 tuorlo) – CIOCCOLATO FONDENTE IN SCAGLIE 200 g – PANNA FRESCA LIQUIDA 200 ml – FICHI FRESCHI 10 – MIELE MILLEFIORI 2 cucchiai – SALE

Plumcake ai fichi, cioccolato bianco e mandorle

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE
FARINA 00 200 g – UOVA 4 – BURRO 120 g – ZUCCHERO 120 g – FARINA DI MANDORLE 30 g – LIEVITO PER DOLCI 2 cucchiaini – LIMONE 1 – FICHI FRESCHI 4 – CIOCCOLATO BIANCO 50 g – MANDORLE A LAMELLE – SALE

MONTATE il burro morbido con lo zucchero per pochi minuti utilizzando le fruste elettriche. Unite le uova e un pizzico di sale.

AGGIUNGETE la scorza di limone e la farina di mandorle, continuando a sbattere con le fruste a bassa velocità. Unite anche la farina setacciata e il lievito, continuando a mescolare fino a ottenere un composto omogeneo. Spellate 2 fichi e tagliateli a tocchetti, poi incorporateli nell'impasto. Imburrate e infarinate uno stampo classico da plumcake e versatevi l'impasto livellandolo con il dorso di un cucchiaio.

CUOCETE nel forno preriscaldato a 180° C per circa 35 minuti. Lasciate raffreddare il dolce nello stampo poi trasferitelo su un piatto da portata e glassate con il cioccolato bianco precedentemente sciolto nel microonde o a bagnomaria. Decorate con i restanti fichi freschi a spicchi e con lamelle di mandorle.

Torta soffice di grano saraceno con panna, fichi e uva

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
FARINA DI GRANO SARACENO 250 g – ZUCCHERO 200 g – UOVA 6 – BURRO 200 g – MANDORLE TRITATE 250 g – ZUCCHERO VANIGLIATO mezza bustina – PANNA FRESCA LIQUIDA 250 ml – FICHI FRESCHI 4 – UVA 10 acini – MIELE DI ACACIA

IN UNA CIOTOLA lavorate il burro ammorbidito con 100 g di zucchero. Separate i tuorli dagli albumi, poi incorporatevi un tuorlo alla volta e sbattete con le fruste fino a ottenere un composto omogeneo.

AMALGAMATE il composto con la farina, le mandorle tritate e lo zucchero vanigliato, mescolando dopo ogni aggiunta.

MONTATE gli albumi a neve abbastanza soda, aggiungete il restante zucchero, poi uniteli delicatamente al composto.

TRASFERITE l'impasto in una tortiera imburrata e infarinata del diametro di 26 cm. Mettete in forno caldo a 180° C e cuocete per 30-40 minuti.

DOPO aver lasciato raffreddare la torta, montate la panna a neve e distribuitela delicatamente sulla torta, poi completate con i fichi tagliati a spicchi, gli acini d'uva e un abbondante cucchiaio di miele versato a filo.

colto e mangiato FUNGHI

Impanati, grigliati o fritti. Squisiti insieme a riso o pasta, carne e pesce. Regalano a ogni piatto note di gusto

SAPORI DEL BOSCO

Arriva l'autunno con i suoi particolari profumi e sapori del bosco. Protagonisti della tavola sono loro: porcini, chiodini, champignon, cremini e cardoncelli... vere prelibatezze stagionali, dal gusto inconfondibile. E poi ci sono delizie meno conosciute, ma altrettanto gustose, come pioppini, russole o mazze da tamburo. Se la stagione non è favorevole, inoltre, si può sempre ricorrere alle tipologie secche o surgelate, altrettanto saporite. E portare così in tavola piatti da leccarsi i baffi!

COCOTTINE di polenta e funghi all'Asiago

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FARINA DI MAIS PER POLENTA A COTTURA RAPIDA 160 g – **FUNGHI PORCINI** 350 g – **ASIAGO** 100 g – **AGLIO** 1 spicchio – **PREZZEMOLO** 1 ciuffo – **BURRO** 50 g – **GRANA PADANO GRATTUGIATO** 80 g – OLIO EVO – SALE E PEPE – NOCE MOSCATA

PULITE i funghi e tagliateli a pezzi. Rosolate lo spicchio d'aglio con 3 cucchiai d'olio in una padella finché è dorato; unite i funghi e fateli saltare per 2-3 minuti a fiamma media, poi spolverizzate con prezzemolo tritato, sale e pepe.

CUOCETE la polenta in acqua bollente salata secondo le istruzioni della confezione, facendo in modo che resti morbida. Regolate di sale, pepe e noce moscata grattugiata.

IMBURRATE 4 cocottine da forno, distribuite sul fondo metà della polenta preparata e livellatela. Suddividete metà dei funghi sulla polenta, aggiungete metà dell'Asiago a dadini e metà grana padano. Completate con la polenta, l'Asiago e i funghi rimasti, spolverizzate con il grana padano e abbondante pepe e cuocete in forno già caldo a 180 °C per circa 12 minuti. Togliete dal forno, fate riposare per 5 minuti e servite.

CROSTATA di funghi porcini con speck e Casera

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PASTA BRISÉE PRONTA 1 confezione – **FUNGHI PORCINI** 350 g – **SPECK** 100 g in una sola fetta – **UOVA** 3 – **CASERA DELLA VALTELLINA** 150 g – **PANNA FRESCA** 2 00 ml – **AGLIO** 1 spicchio – **PREZZEMOLO** 1 mazzetto – **BURRO** 30 g – NOCE MOSCATA – SALE E PEPE

ELIMINATE la terra dai porcini pulendoli con carta da cucina inumidita, poi tagliateli a fette spesse.

FODERATE uno stampo a cerniera di 24 cm di diametro con la pasta brisée, e mettete in frigorifero.

ROSOLATE in una padella l'aglio con il burro, unite i funghi e fateli saltare per 2-3 minuti a fuoco vivo. Salate, pepate, unite il prezzemolo tritato ed eliminate l'aglio.

SBATTETE in una ciotola le uova con sale, pepe e noce moscata, versate la panna a filo e incorporate il Casera grattugiato. Poi tritate lo speck a dadini piccoli. Togliete lo stampo dal frigorifero, distribuitevi metà dello speck, aggiungete metà dei funghi e versate il composto di panna e uova.

COMPLETATE con i funghi e lo speck rimasti, poi cuocete la torta in forno già caldo a 180 °C per circa 35-40 minuti. Sformate e fate intiepidire.

FUNGHI impanati e fritti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FUNGHI PORCINI (OPPURE RUSSOLE O MAZZE DA TAMBURO) 6 – **UOVA** 2 – **FARINA 00** 100 g – **PANGRATTATO** 100 g – OLIO DI OLIVA – SALE E PEPE

ELIMINATE la parte terrosa dei gambi dei funghi, poi raschiateli e pulite i cappelli, passandoli con un telo umido.

TAGLIATE i funghi a fettine non troppo sottili di 4-5 mm di spessore, nel senso della lunghezza. Sbattete le uova con un pizzico di sale e di pepe.

DISPONETE 2 piatti sul piano di lavoro e versate la farina nel primo e il pangrattato nell'altro. Passate i funghi prima nella farina, scuotendo bene per eliminare l'eccesso, poi nelle uova sbattute e infine nel pangrattato.

SCALDATE abbondante olio in una padella ampia. Immergete i funghi, pochi per volta, e friggeteli 2-3 minuti, da entrambi i lati finché sono dorati. Sgocciolateli con il mestolo forato su fogli di carta assorbente, salateli e serviteli subito ben caldi su un letto di insalatina novellla.

PACCHERI saltati con guanciale e funghi cremini

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PACCHERI 480 g – BURRO 20 g – FUNGHI CREMINI O CARDONCELLI 300 g – AGLIO 1 spicchio – GUANCIALE FRESCO O PANCETTA FRESCA 60 g – POMODORINI DATTERINO 300 g – SALSA POMODORO 60 g – CACIORICOTTA 40 g – OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA – SALE E PEPE

TOGLIETE la radice ai funghi cremini, lavateli velocemente sotto l'acqua corrente e poi tagliateli a fettine. In una padella antiaderente, con l'olio e uno spicchio d'aglio, fate saltare i funghi per 5 minuti.

LAVATE i pomodorini e tagliateli in 4 spicchi. Tagliate anche il guanciale: prima a fette e poi a listarelle sottili. Quindi, fate cuocere i paccheri in abbondante acqua salata.

ROSOLATE il guanciale con il burro in una padella antiaderente, aggiungete i funghi precedentemente saltati, poi i pomodorini crudi e la salsa pomodoro. Regolate di sale e pepe e lasciate cuocere per 5 minuti.

UNITE la pasta nella padella e fatela saltare con il sugo di funghi e pomodorini. Infine, distribuite i paccheri nei piatti, insaporite con abbondante cacioricotta grattugiato e servite.

BUCATINI alla carbonara con porcini

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

BUCATINI 320 g – FUNGHI PORCINI 350 g – FORMAGGIO PECORINO GRATTUGIATO 50 g – UOVA 3 – AGLIO 1 spicchio – PINOLI 2 cucchiai – OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA 3 cucchiai – SALE E PEPE

ROSOLATE a fuoco medio lo spicchio d'aglio con 3 cucchiai d'olio in una padella ampia, finché è dorato, poi eliminatelo. Unite i funghi puliti e tagliati a fettine e fateli salatare a fiamma media per 4-5 minuti, poi spegnete.

SBATTETE leggermente in una ciotola le uova con un pizzico di sale e metà del pecorino grattugiato. Cuocete la pasta in abbondante acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione.

RIACCENDETE il fuoco sotto la padella con i funghi qualche istante prima di scolare i bucatini. Senza sgocciolarli troppo, trasferiteli nella padella e fateli insaporire mescolando per alcuni istanti.

VERSATE i bucatini nella ciotola con il composto di uova, mescolate rapidamente per fare in modo che il sugo resti cremoso e suddividete la pasta nei piatti. Completate con il pecorino rimasto e un'abbondante macinata di pepe e servite.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

FILETTI DI LIMANDA 12 con la pelle – SCAMORZA AFFUMICATA 80 g – PER LA CREMA DI FUNGHI FUNGHI CHAMPIGNON 300 g – PORRI 50 g – DADO VEGETALE 1 – AGLIO 1 spicchio – SALE E PEPE – OLIO EVO
PER LA PASTELLA FARINA 00 100 g – MAIZENA 200 g – ACQUA GASSATA 300 ml
PER LE VERDURE CROCCANTI CAROTE 1 media – ZUCCHINE 1 media – OLIO DI ARACHIDI 500 ml – GLASSA DI ACETO BALSAMICO – SALE E PEPE

ROLLATINE di limanda e funghi

DISPONETE i filetti di limanda sopra un piatto, sistemate un tocchetto di scamorza al centro di ogni striscia, arrotolate e poi fermate con uno stuzzicadenti. Quindi, riponete le rollatine di pesce e formaggio in frigorifero.

MISCELATE la farina con la maizena in una ciotola capiente, aggiungete l'acqua gassata ben fredda e mescolate con cura per sciogliere tutti i grumi. Quindi, lasciate la vostra pastella in frigorifero fino al momento di usarla.

PULITE i funghi e tagliateli a dadini. In una padella, fate stufare il porro tagliato a rondelle sottili con l'olio e poi unite i funghi, coprite con il brodo vegetale e lasciate cuocere per 15 minuti. Regolate di sale e pepe, quindi frullate e tenete in caldo la salsa.

TAGLIATE carote e zucchine, poi passatele nella farina. Le rollatine di pesce, invece, passatele nella pastella. In una padella, scaldate l'olio di arachidi e friggete le rollatine. Poi friggete anche le verdure. In un piatto, versate la crema di funghi, adagiatevi le rollatine e le verdure. Decorate con glassa di aceto balsamico.

RISOTTO con finferli e cacioricotta

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

RISO CARNAROLI 300 g
BRODO VEGETALE 1 l
FINFERLI 300 g
CIPOLLA 1 media
CACIORICOTTA 50 g
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA 4 cucchiai
PREZZEMOLO

LAVATE accuratamente i finferli, asciugateli e tagliateli in due o tre parti. Scaldate il brodo, quindi sbucciate e affettate la cipolla.

IN UNA CASSERUOLA, scaldate 3 cucchiai d'olio, unite la cipolla e lasciatela stufare dolcemente per 2 minuti. Appena diventa trasparente, unite i finferli, mescolate e lasciate cuocere 2-3 minuti.

POI, versate il riso nella casseruola, mescolatelo bene e bagnate con il brodo bollente, aggiungendone un mestolo man mano che viene assorbito.

PORTATE a cottura (per il Carnaroli servono 18 minuti), quindi spegnete il fuoco, mantecate con un cucchiaio d'olio e il formaggio grattugiato, guarnite con il prezzemolo e servite caldo.

INGREDIENTI PER 6 MILLEFOGLIE

PER LE CRESPELLE LATTE 300 ml – BURRO 50 g – FARINA 150 g – UOVA 3 – SALE E PEPE
PER LA SALSA PARMIGIANO REGGIANO 60 g – GORGONZOLA 60 g – PANNA 300 ml
PER IL RIPIENO FUNGHI CARDONCELLI 200 g – SCALOGNO 1 – SPINACI 100 g – OLIO EVO – TIMO – SALE E PEPE

MILLEFOGLIE di crespelle con cardoncelli

PER LE CRESPELLE sbattete le uova con la farina, unite il burro fuso, il sale e pepe e, infine, il latte, quindi mescolate con cura. Scaldate una padella di 20 cm di diametro, versatevi un mestolo di composto e fate cuocere sui due lati. Proseguite fino a ottenere 6 crespelle.

MONDATE e lavate i funghi, tagliateli a julienne e scottateli 10 minuti con olio, scalogno tritato, sale e pepe, poi fateli sgocciolare. Nella stessa padella, saltate gli spinaci con poco olio e strizzateli. Tritate il timo, poi trasferitelo in una ciotola con i funghi e gli spinaci.

RICAVATE da ogni crespella 5 piccoli cerchi, aiutandovi con uno stampino. A questo punto, componete la millefoglie: alternate una piccola crespella e uno strato di ripieno, fino a formare 5 strati. Proseguite con gli altri ingredienti, fino a comporre 6 millefoglie.

PER LA SALSA scaldate la panna, aggiungete il gorgonzola e il Parmigiano grattugiato quindi cuocete, senza portare a bollore, per 5 minuti, mescolando con cura. A questo punto, frullate la salsa con il mixer a immersione. Per servire, versate nel piatto la crema di formaggi e adagiate sopra la millefoglie.

VELLUTATA di zucca, finferli e latte

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

ZUCCA A FETTE 500 g – PATATA 150 g – LATTE 500 ml – FINFERLI O CHAMPIGNON 200 g – PARMIGIANO REGGIANO GRATTUGIATO 40 g – SCALOGNO 1 – OLIO EVO – PREZZEMOLO – SALE E PEPE

SBUCCIATE la patata e tagliatela a cubetti, poi riducete a cubetti anche le fette di zucca. Sbucciate lo scalogno e tritatelo finemente, quindi rosolatelo in poco olio. Aggiungete la zucca e la patata, fate insaporire per un paio di minuti, regolate di sale e pepe e irrorate con il latte: lasciate cuocere 20 minuti, mescolando di tanto in tanto.

NEL FRATTEMPO lavate bene e tagliate i funghi, rosolateli in padella a fuoco vivo 5 minuti, regolate di sale e tenete da parte in caldo. Quando la zucca e la patata sono cotte, passatele con lo schiacciapatate fino a renderle una crema, quindi aggiungete il Parmigiano Reggiano e mescolate. Se preferite una crema più fluida, diluitela con poco brodo vegetale caldo.

SERVITE la crema di zucca con i funghi saltati, guarnite con foglioline di prezzemolo o un'altra erba aromatica a piacere.

FILETTO di manzo con chiodini

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FILETTO DI MANZO 600 g
FUNGHI CHIODINI SOTT'OLIO 600 g
AGLIO 1 spicchio
TIMO 3 rametti
BURRO 30 g
VINO BIANCO SECCO mezzo bicchiere
OLIO EVO 2 cucchiai
SALE E PEPE

ELIMINATE il grasso e i nervetti dai filetti, poi lasciateli marinare in un piatto con olio, sale e pepe.

INTANTO, tagliate i funghi e fateli rosolare per 5 minuti in una padella con 1 cucchiaio d'olio, una noce di burro, l'aglio schiacciato e qualche fogliolina di timo.

IN UN TEGAME A PARTE, scaldate l'olio e il burro rimasti, unite la carne e rosolatela a fiamma vivace 2 minuti per lato.

QUANDO la carne è ben colorita, unite i funghi rosolati, irrorate con il vino e regolate sale e pepe. Cuocete ancora 3 minuti.

FUNGHI ripieni

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

FUNGHI PORCINI (O CHAMPIGNON) 12 – PANCETTA 100 g – PATATA 2 medie – CACIOCAVALLO 100 g – OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA 2 cucchiai – PREZZEMOLO FRESCO 1 mazzetto – SALE, PEPE

PULITE accuratamente i funghi, poi staccate il gambo dalla testa. Tagliate finemente i gambi e mettete da parte.

IN UNA PADELLA, fate soffriggere la pancetta insieme alle patate lesse (che avrete preparato in precedenza), dopo 10 minuti aggiungete anche il trito di funghi. Salate e pepate, mescolate bene poi spegnete il fuoco.

CON L'AIUTO di un cucchiaio, farcite i funghi con il ripieno, aggiungendo anche il Caciocavallo tagliato a dadini.

POSIZIONATE della carta da forno su una teglia, irrorate con un filo di olio e cuocete a 180° C per circa 15-20 minuti. Servite i funghi ripieni ancora caldi, guarnendoli con un trito di prezzemolo.

FILETTI di trota con porcini

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

FILETTI DI TROTA 4 – CAROTA 2 – SCALOGNO 1 – COSTA DI SEDANO 1 – ROSMARINO 2-3 rametti – AGLIO 1 spicchio – FUNGHI PORCINI 500 g – VINO BIANCO 150 ml – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

ROSOLATE lo scalogno tritato con 2 cucchiai d'olio in una padella ampia. Unite carote e sedano puliti e tagliati a pezzetti, un rametto di rosmarino, 2-3 grani di pepe e un pizzico di sale e fate stufare a fuoco basso, mescolando di tanto in tanto per 3-4 minuti, unendo poca acqua calda se serve.

TASTATE i filetti di trota con le dita ed eliminate le eventuali lische con una pinzetta. Sciacquateli, asciugateli con carta da cucina, aggiungeteli nella padella con le verdure e fateli insaporire per alcuni istanti; sfumate con il vino e lasciate evaporare.

CUOCETE in una padella i funghi puliti e affettati a fuoco medio con l'aglio rimasto e 2 cucchiai d'olio per 4-5 minuti. Disponete i filetti di trota con le verdure su un piatto da portata, aggiungetevi sopra i funghi privati dell'aglio e servite.

POLLO in casseruola ai funghi misti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PETTI DI POLLO 4 – BURRO 50 g – VINO BIANCO SECCO mezzo bicchiere – FUNGHI MISTI (O PORCINI) 200 g – FARINA – BRODO VEGETALE – ROSMARINO – SALE E PEPE

PULITE i funghi con un panno umido, riduceteli a striscioline e tenete da parte. Tagliate i petti di pollo a strisce e infarinateli leggermente, scuotendoli per eliminare l'eccesso.

SCALDATE il burro in una casseruola, aggiungete il pollo e fate colorire. Poi, irrorate con il vino bianco, aggiungete i funghi e il rosmarino. Bagnate con un mestolo di brodo caldo, regolate sale, pepe e coprite con il coperchio. Lasciate cuocere a fuoco basso per 15 minuti; se serve aggiungete altro brodo caldo.

PRELEVATE la carne dalla casseruola e fate restringere il sugo sulla fiamma dolce. Infine, servite il pollo ricoperto dai funghi e irrorate con abbondante fondo di cottura.

SE USATE UN MIX DI FUNGHI FRESCHI E SECCHI, SOSTITUITE IL BRODO CON L'ACQUA IN CUI AVETE FATTO RINVENIRE QUELLI SECCHI

ZUPPA con patate e carote

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CHAMPIGNON 300 g
PATATE 250 g
CIPOLLA 1
CAROTA 1
BRODO VEGETALE 1 l
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA 2 cucchiai
PANNA FRESCA 100 ml
ANETO
SALE E PEPE

MONDATE gli champignon, sciacquateli rapidamente sotto l'acqua e quindi tamponateli con carta da cucina per asciugarli. Poi, tagliateli a metà.

PELATE le patate e riducetele a cubetti. Poi, mondate la cipolla e la carota, quindi tritatele e lasciatele soffriggere in padella con l'olio. Quando la cipolla ha preso colore, unite gli champignon e le patate, quindi lasciate rosolare per 5 minuti.

POI, BAGNATE con il brodo, coprite con il coperchio e lasciate sobbollire la zuppa a fuoco medio per 15 minuti, e comunque fino a quando le patate sono tenere.

A QUESTO PUNTO, aggiungete la panna, mescolate con cura e portate a bollore, quindi spegnete il fuoco. Infine, insaporite la zuppa con sale, pepe e aneto.

BLANQUETTE di vitello con funghi

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

SPEZZATINO DI VITELLO 800 g – **CAROTE** 2 – **PORRO** 1 – **ERBE AROMATICHE** 1 mazzetto – **BRODO DI VERDURE** 1 litro – **FUNGHI PORCINI** 400 g – **AGLIO** 1 spicchio – **FARINA** 00 40 g – **UOVA** 2, i tuorli – **LIMONE** 1/2, il succo – **PANNA FRESCA** 200 ml – **BURRO** 50 g – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

ROSOLATE lo spezzatino in una casseruola con 20 g di burro, senza farlo dorate troppo. Versate brodo sufficiente a coprire la carne a filo e portate a ebollizione.

UNITE le carote e il porro puliti e spezzettati, il mazzetto di erbe aromatiche e proseguite la cottura a fuoco basso per circa 1 ora e 30 minuti, mescolando ogni tanto.

METTETE in padella lo spicchio d'aglio con 3 cucchiai d'olio, versate i funghi puliti e tagliati a fettine e cuoceteli a fiamma media per circa 10 minuti, mescolando. Salate e pepate, poi sgocciolate la carne e tenetela in caldo.

SCIOGLIETE il burro rimasto in una casseruola e unite la farina a pioggia, mescolando. Unite il sugo di cottura filtrato, sale, pepe e cuocete a fiamma bassa per circa 10 minuti. Sbattete i tuorli con la panna e il succo di limone, poi incorporateli a filo alla salsa e scaldate per alcuni istanti, senza farla bollire. Trasferite la carne in un piatto, irroratela con la salsa e servite con i funghi.

CAPPELLE DI FUNGHI ripiene di uova

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CAPPELLE DI FUNGHI PORCINI 4 – **UOVA** 4 – **BURRO** 20 g – **PARMIGIANO REGGIANO** 30 g – OLIO EVO – CIPOLLOTTO – ANETO – SALE E PEPE

RIPULITE dalla terra le cappelle di funghi porcini con un panno inumidito, dopodiché cuocetele in una padella antiaderente per qualche minuto da entrambi i lati.

RISCALDATE il burro in una padella. Quando è sciolto, rompete dentro le uova, facendo attenzione a preservare integro il tuorlo. Cuocete per un paio di minuti per ottenere una cottura "all'occhio di bue".

PRELEVATE le cappelle di funghi e posizionatele sopra un piatto. Con delicatezza, versate sopra ogni cappella l'uovo, tagliando la parte di albume che fuoriesce. Spolverizzate con poco sale e pepe, cipollotto tagliato finemente e aneto. Servite il piatto ben caldo.

SOTT'OLIO con aglio e alloro

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

FUNGHI MISTI DI PICCOLE DIMENSIONI 500 g
SALE 1/2 cucchiaino
ACQUA 1 l
ACETO BIANCO 250 ml
AGLIO 1 spicchio
ALLORO 4 foglie
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
PEPE IN GRANI
ORIGANO

PRENDETE una pentola e riempitela con l'acqua, l'aceto, l'alloro del pepe in grani. Portate a bollore e versate i funghi. Cuoceteli per circa 5 minuti, quindi scolateli e fateli asciugare su di un panno pulito.

FATE sterilizzare due vasetti da 200 g inserendoli in acqua bollente per circa 3 minuti, quindi asciugateli e fateli raffreddare

PULITE i funghi senza tagliare i gambi e poi metteteli in una ciotola. Dopodiché unite sale, origano, pepe nero e aglio tritato e mescolate questi ingredienti.

COLLOCATE i funghi conditi all'interno dei barattoli ricoprendoli con l'olio evo. Fate il sottovuoto chiudendo i barattoli e bollendoli per 3 minuti. In questo modo si conservano fino a 3 mesi.

Orto MANIA

Daniela Di Matteo
Il blog: fioriefoglie.tgcom24.it

LA FOCACCIA DIVENTA UN GIARDINO

Pomodori che diventano boccioli, cipolle che diventano corolle, asparagi e carote che si trasformano in un'allegra prateria punteggiata da fiori di campagna: l'orto e le sue verdure si trasferiscono sulla soffice pasta per la focaccia e gli ortaggi diventano accese e golose pennellate di colore. E' la Garden Focaccia, fenomeno che ha preso grande piede durante il lockdown, quando tantissimi di noi hanno deciso di sfogarsi sui fornelli impastando farina e lievito - andati a ruba nei supermercati - come migliaia di provetti fornai e pizzaioli, condividendo i loro capolavori gastronomici sui social.

GARDEN FOCACCIA: COS'E'

Il concetto di Garden Focaccia è semplice: si tratta di utilizzare verdure, erbe e semi per creare una composizione che ritrae un angolo di natura, usando la focaccia fatta in casa come tela. Un delizioso quadretto di sicuro effetto che possiamo divertirci a preparare per stupire amici e famiglia riuniti intorno alla tavola.

GARDEN FOCACCIA: COME SI FA

Nessuna particolare difficoltà, considerando che per l'impasto della focaccia potete scegliere qualsiasi ricetta preferite (ne trovate di deliziose nello Speciale Pizze e Torte Salate di Cotto e Mangiato) oppure potete utilizzare direttamente quelli già pronti. Per predisporre la focaccia come una "tela", ideale è la leccarda del forno, che ha già la forma quadrata o rettangolare, ma nulla vieta di ricavare dei quadretti, dividendo l'impasto in palline e stendendendole singolarmente, per poi decorarle creando diversi fantastici paesaggi!

SFONDO COLORATO

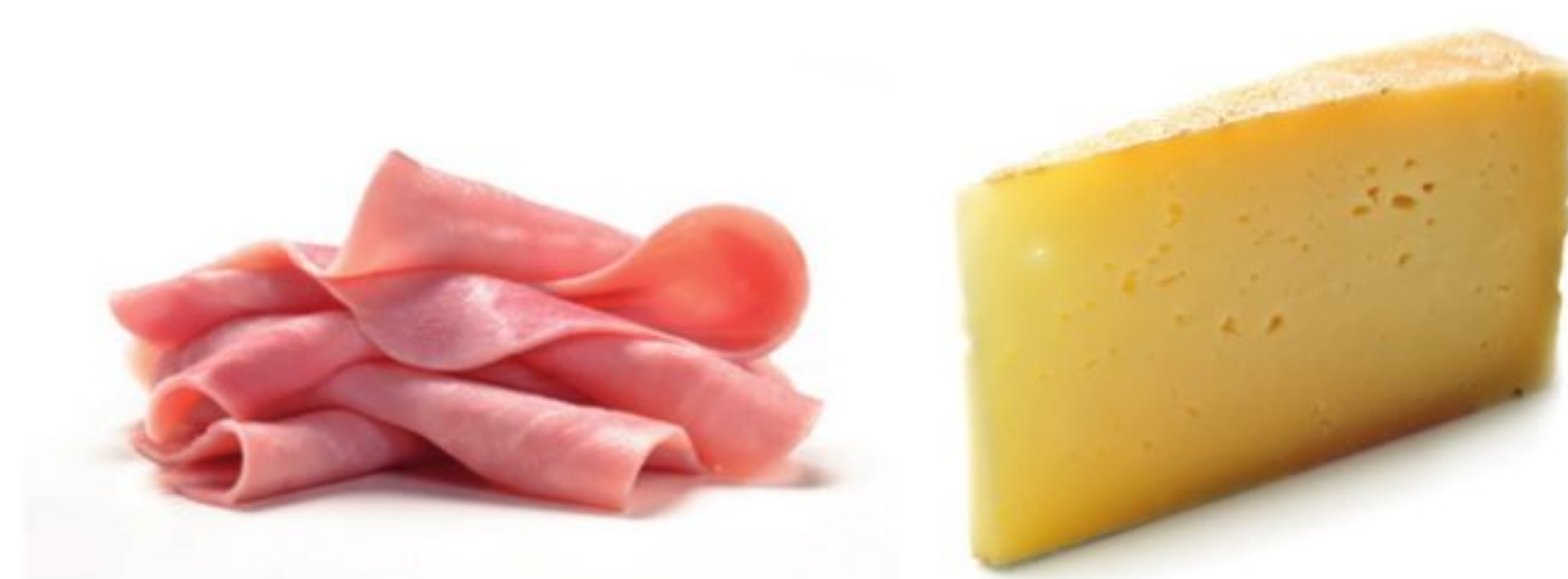
Persino lo "sfondo" è personalizzabile: aggiungendo all'impasto della focaccia della barbabietola, lo avrete rosato, mentre con curcuma o pasta di curry assumerà tinte decisamente dorate. Altra opzione, ovviamente, utilizzare la farina integrale o ai 5 cereali, per un gusto e un appeal più rustico!

GARDEN FOCACCIA: GUSTO E ARTE!

Per la decorazione potete ispirarvi ad un angolo dell'orto o del giardino o ad un paesaggio che amate e che custodite nella memoria. Peperoni, pomodorini gialli e rossi, olive, capperi, cipolle di Tropea, cimette di cavoli, biete dagli steli colorati, spezie ed erbe, largo alla fantasia! Ricordate solo di utilizzare cotti quegli ortaggi (come per esempio gli asparagi) a cui non basta il tempo di cottura della vostra Garden Focaccia. Tenete anche conto che il forno agirà sullo spessore delle verdure, quindi sulla loro resa "artistica". Quindi? Che aspettate a provare??

Classica *con Brio*

Squisite sfoglie di uova e farina **le crespelle,** siano esse chiamate a seconda delle ricette e delle forme **crêpes**, **rotolini** o **fagottini**, avvolgono gli ingredienti per creare ricette gourmet

Crêpes di **prosciutto** e **formaggio**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

LATTE 250 ml – **FARINA 00** 125 g – **UOVA** 2 – **SALE** 1 pizzico
PER IL RIPIENO **PROSCIUTTO COTTO** 150 g – **FORMAGGIO FONTINA A FETTE** 125 g – BURRO – PREZZEMOLO

ROMPETE le uova in una ciotola, poi sbattetele con una frusta per un minuto, quindi unite il latte e mescolate.

AGGIUNGETE al composto di uova e latte la farina setacciata e il sale e mescolate questi ingredienti con la frusta.

SCALDATE sul fuoco una piccola padella antiaderente, mettete un pezzetto di burro e, quando è caldo, versate un mestolo di composto, ruotando la padella per distribuirlo uniformemente. Quando i bordi della crêpe si colorano, giratela e fatela cuocere anche dall'altro lato, quindi toglietela dalla padella e adagiatela sopra un piatto. Procedete in questo modo con tutto il composto di latte, uova e farina.

COLLOCATE sopra ogni crêpe una fetta di formaggio fontina e una fetta di prosciutto cotto sminuzzata. Poi arrotolatele, richiudendo le estremità.

SCALDATE le crêpes ripiene di prosciutto e formaggio per qualche minuto in una padella antiaderente in modo da fare sciogliere la fontina. Servite in tavola le crêpes ben calde, guarnendo a piacere con qualche foglia di prezzemolo.

di spinaci

con pomodori secchi, feta e pinoli

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

LATTE 250 ml – **FARINA 00** 125 g –**UOVA** 2 – **SALE** 1 pizzico – **SPINACI FRESCHI** 100 g
PER IL RIPIENO **FORMAGGIO FETA** 150 g – **POMODORI SECCHI** 16 – **PINOLI** 2 cucchiai – BURRO – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

LAVATE le foglie degli spinaci, poi cuocetele in padella qualche minuto e passatele al mixer.

ROMPETE le uova in una ciotola, poi sbattetele con una frusta per un minuto, quindi unite il latte e mescolate. Dopodiché, aggiungete al composto la farina setacciata, il sale e gli spinaci tritati. Mescolate bene con la frusta.

SCALDATE sul fuoco una piccola padella antiaderente, mettete un pezzetto di burro e, quando è caldo, versate un mestolo di pastella, ruotando la padella per distribuirla uniformemente. Quando i bordi della crêpe si colorano, giratela e fatela cuocere anche dall'altro lato, quindi toglietela dalla padella e adagiatela sopra un piatto. Procedete in questo modo fino a finire la pastella.

METTETE un filo di olio in una padella, unite i pomodori secchi tagliati a listarelle e la feta a bocconcini. Mescolate a fuoco basso qualche minuto. Poi distribuite questo composto sopra ogni crêpe, unite qualche pinolo e arrotolate.

Rotolini finger food ai pomodori

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

LATTE 250 ml – **FARINA 00** 125 g –**UOVA** 2 – **SALE** 1 pizzico
PER IL RIPIENO **FESA DI TACCHINO COTTA A FETTE** 150 g – **FORMAGGIO STRACCHINO** 200 g – **POMODORI PERINI** 16 – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – RUCOLA – SALE E PEPE

ROMPETE le uova in una ciotola, poi mescolatele con una frusta per un minuto, quindi unite il latte e mescolate. Aggiungete la farina e il sale. In un padellino fate sciogliere un pezzetto di burro e poi versate un mestolo di composto. Quando i bordi si colorano, girate la crêpe e cuocete l'altro lato, quindi adagiatela su un piatto. Fate così anche le altre crêpes fino a terminare il composto.

SPALMATE le crêpes con un cucchiaio di stracchino, adagiate sopra una fetta di tacchino, foglie di rucola, ponendo al centro due pomodori perini lavati.

ARROTOLATE le crêpes per formare dei rotolini e poi tagliatele in due in senso orizzontale.

INFILZATE i rotolini con degli stecchini di legno, collocateli sopra un vassoio da portata e servite.

Fagottini ripieni di noci e formaggio squaquerone

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

LATTE 250 ml – **FARINA 00** 125 g – **UOVA** 2 – **SALE** 1 pizzico

PER IL RIPIENO: **GHERIGLI DI NOCI** 150 g – **FORMAGGIO SQUAQUERONE** 200 g – BURRO – CIPOLLOTTO

ROMPETE le uova in una ciotola, poi sbattetele con una frusta per un minuto, quindi unite il latte e mescolate.

AGGIUNGETE al composto di uova e latte la farina setacciata e il sale e amalgamate bene questi ingredienti con la frusta.

SCALDATE sul fuoco una piccola padella antiaderente, mettete un pezzetto di burro e, quando è caldo, versate un mestolo di composto, ruotando la padella per distribuirlo uniformemente. Quando i bordi della crêpe si colorano, giratela e fatela cuocere anche dall'altro lato, quindi toglietela dalla padella e adagiatela sopra un piatto. Procedete in questo modo con tutto il composto di latte, uova e farina.

FARCITE ogni crêpe con un paio di cucchiai di formaggio squaquerone e gherigli di noci sminuzzati. Poi arrotolatele, richiudendo le estremità. Guarnite con cipollotto tagliato a rondelle.

Quadrotti di crespelle alla Bretone

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FARINA DI GRANO SARACENO 100 g – **FARINA 00** 60 g – **UOVA** 6 – **LATTE** 260 ml – **BURRO** 25 g – **BACON A FETTE** 200 g – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE – BASILICO

FONDETE il burro in un pentolino e poi lasciatelo intiepidire. Dopodiché, sbattete 2 uova, unite il burro sciolto, le due farine, un pizzico di sale e il latte a filo, mescolando con una frusta. Quindi, mettete la pastella a riposare per mezz'ora in frigorifero. Nel frattempo, fate rosolare le fette di bacon in padella e tenetele da parte.

UNGETE con un velo di burro una padella antiaderente grande, scaldatela e versate un mestolino di pastella. Roteate la padella per ricoprire tutta la superficie. Cuocete per un paio di minuti a fiamma media, rigirate e, rompete dentro un uovo, lasciando rapprendere l'albume. Aggiustate di sale e pepe, collocate a lato una fetta di bacon e poi richiudete i bordi della crêpe formando un quadrato.

PROCEDETE nello stesso modo fino a terminare la pastella per fare le altre crêpes. Servite il piatto caldo e decorate, a piacere, con foglioline di basilico fresco.

Non abbiamo segreti!

La qualità prima di tutto.

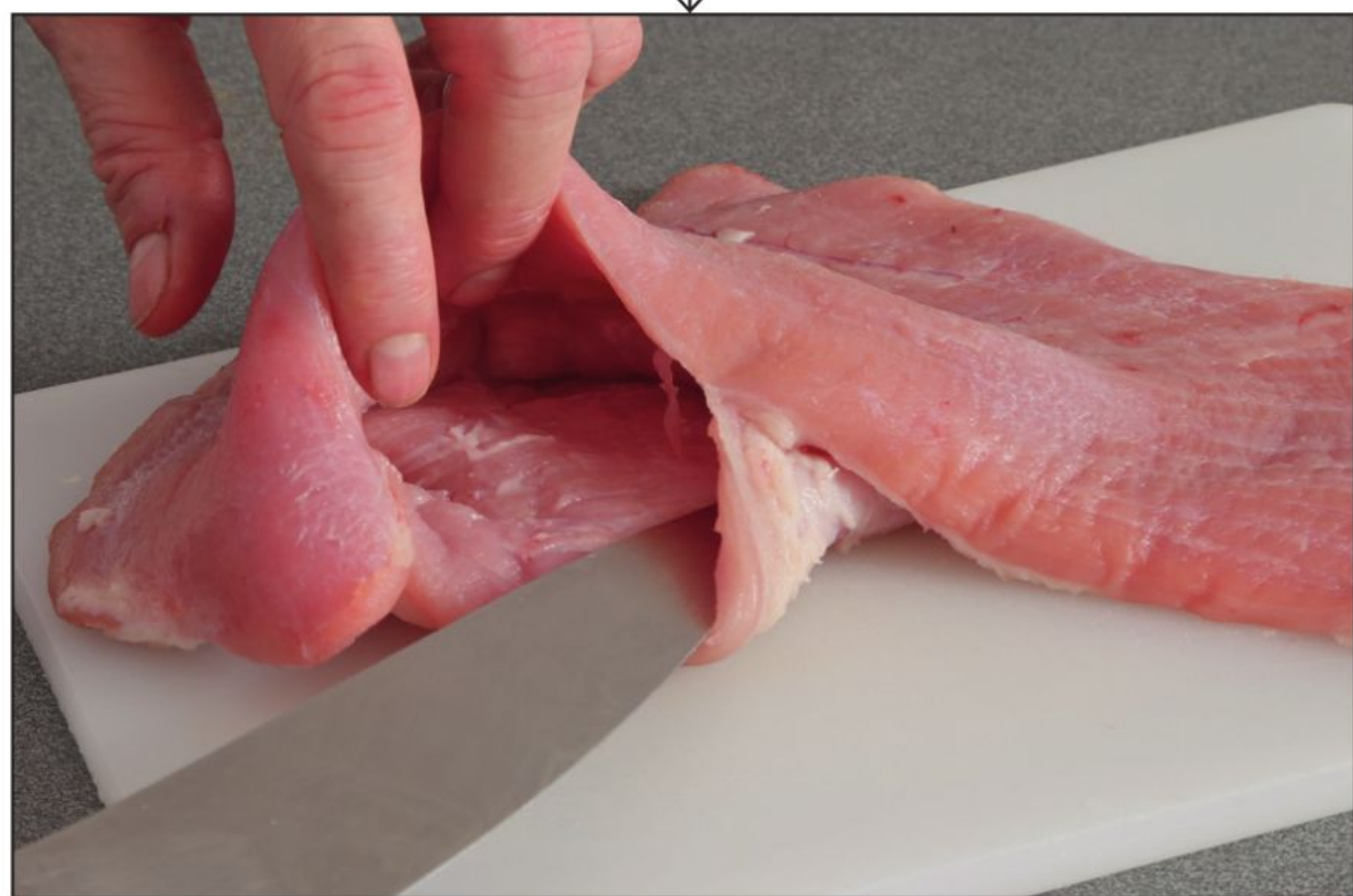
Prova le ricette per gatti sterilizzati.
Deliziosi bocconcini Monge Grill
grigliati al forno, formulati senza cereali
e i croccantini Monge Natural Superpremium
con la **fonte proteica animale come 1° ingrediente.**
Ricette senza coloranti e conservanti artificiali aggiunti.

CERCALI NEI PET SHOP
E NEGOZI SPECIALIZZATI

Ricette illustrate step by step

Cima ripiena alla genovese

Ingredienti per 6 persone

- CIMA DI VITELLO 1,2 kg
- UOVA 6 intere
- POLPA DI MANZO TRITATA 200 g
- PROSCIUTTO COTTO 1 fetta da 100 g
- PISELLI SURGELATI 50 g
- PORCINI SECCHI 30 g
- CERVELLA DI VITELLO 100 g
- SCALOGNO 1
- FORMAGGIO GRATTUGIATO 80 g
- PINOLI 20 g
- MAGGIORANA
- NOCE MOSCATA
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
- SALE E PEPE

Con un coltello affilato, incidete la carne di vitello profondamente, in modo da ottenere una tasca. Fate rivenire i funghi in poca acqua per mezz'ora. Intanto, tagliate la cervella a pezzetti e tritate lo scalogno. In una padella, soffriggete la polpa tritata, la cervella e lo scalogno, poi aggiungete maggiorana, sale, pepe e spegnete il fuoco.

Versate anche le uova, poi unite il prosciutto cotto tagliato a dadini e i funghi scolati e tagliati a pezzetti. Aggiungete i piselli, i pinoli, poca noce moscata e regolate di sale. Quindi, insaporite con il formaggio grattugiato e mescolate bene con un cucchiaio di legno: dovete ottenere un impasto abbastanza sodo.

Riempite la cima con l'impasto per due terzi, perché in cottura le uova si espandono. Poi, chiudete il lato aperto con uno stecchino, avvolgetela in un telo e legatela con lo spago. Trasferite la cima in una pentola d'acqua fredda e mettetela sul fuoco: quando l'acqua bolle, punzecchiate la cima con una forchetta, per impedirle di aprirsi, e salate l'acqua. Fate cuocere per 1 ora in tutto.

Spegnete il fuoco e lasciate raffreddare la cima nella sua acqua di cottura. Trasferitela quindi in un colapasta, appoggiate sopra, come peso, la pentola piena d'acqua e lasciate scolare per una notte. Togliete la cima dal telo, tagliatela a fettine e, se vi piace, servitela con un contorno di patate lesse aromatizzate con prezzemolo.

ATTENZIONE ALLA COTTURA

Storico piatto di recupero, la cima alla genovese è oggi considerata una pietanza raffinata. La difficoltà principale di questa ricetta consiste nel cucire la tasca di vitello con attenzione, al fine di evitare che il ripieno fuoriesca durante la cottura. Come accade spesso con i piatti antichi e popolari, anche la cima alla genovese conosce diverse varianti. In alcuni paesini liguri, per esempio viene preparata con le animelle. Esistono poi versioni del tutto vegetariane.

gli strumenti di lavoro

TRITATUTTO

Nato dalla partnership fra Cotto e mangiato e Termozeta, il tritatutto multifunzione è ideale per tritare e sminuzzare. È dotato di una ciotola da 350 ml, rimovibile per una facile pulizia, di una lama in acciaio inox e di coperchio con dispositivo di sicurezza

Essiccare i funghi in tre facili mosse

1

Pulite i funghi. Tagliate le radici con un coltellino, poi passateli con cura con un canovaccio pulito e con uno spazzolino per eliminare bene ogni possibile residuo di terra dal gambo e dalla cappella. Non lavateli con l'acqua perché rischierebbero di perdere il loro delicato aroma.

2

Una volta terminata la pulizia, prendete un coltello dalla lama affilata e non seghettata e tagliate i funghi a lamelle sottili. Tagliate il gambo in fettine orizzontali e invece, per la cappella, procedete con dei tagli verticali che conservano la forma classica del fungo, come nella foto.

Disponete i funghi a fette sopra una teglia coperta da carta forno e quindi infornateli nel forno già caldo e in modalità ventilata a 45°C per 1 ora, poi girateli e fateli essiccare dall'altro lato per un'altra ora.

3

POMODORI

Lavate dei pomodori ciliegini e tagliateli nel senso della lunghezza. Riponeteli su una teglia ricoperta da carta forno con la parte tagliata in alto. Infornate a 80° C per 3/4 ore rigirandoli spesso.

MELE

Tagliate le mele a fettine sottili, spruzzatele con del succo di limone e poi collocatele sopra una teglia ricoperta da carta da forno. Infornate a 60°C per circa 1 ora. Il tempo di essiccazione può variare in base al tipo di mele utilizzate.

Più semplice con l'essiccatore

Per essiccare carne, frutta, pesce e verdura, lo strumento più pratico è l'essiccatore elettrico, piccolo elettrodomestico di facile uso, dai consumi assai ridotti.

ALLA LUCE DEL SOLE

Il sistema più naturale per essiccare funghi e verdure è il sole. Il nostro astro, infatti, consente di asciugare e seccare alla perfezione, soprattutto durante i mesi estivi. I tempi, però, sono piuttosto prolungati, ci vogliono giornate intere! Nelle ore notturne, inoltre, bisogna collocare gli ingredienti al riparo dall'umidità.

il MENU

Maddalena Bassi
maddalena.montagnani
@fastwebnet.it

Maddalena, laureata in architettura e una vita dedicata al culto del buon gusto, conosce i segreti della vera cucina lombarda e non solo. Con le sue ricette ci aiuta a portare in tavola piatti curati e originali, realizzati con un occhio al budget

Goloso e sano: **menu completo** per **quattro persone** a **15 euro**

€ 4,00

INGREDIENTI PER 4 persone
pane integrale 5 fette - miele di castagno 4 cucchiai - pere 2 - taleggio 100 g - sale e pepe

TOSTATE 4 fette di pane integrale in una padella antiaderente, un paio di minuti per lato, versate un filo di miele su ogni fetta e giratela per farla caramellare. Salate leggermente.

TAGLIATE le pere molto sottili e poi collocate un paio di fette su ogni pezzo di pane tostato. Pepate a piacere.

TOSTATE l'ultima fetta di pane e passatela al mixer.

COMPLETATE ogni fetta di pane collocando sopra le pere un pezzetto di taleggio. Infine, spolverizzatele con il pane sbriciolato.

IL CONSIGLIO

Al posto del taleggio potete utilizzare un altro tipo di formaggio, come lo stracchino oppure, per un gusto più deciso, il caprino

Pasta al pesto di prezzemolo

€ 2,00

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
pasta 350 g - prezzemolo 1 mazzetto - aglio 1 spicchio - acciughe sott'olio 3 - cipolla piccola mezza - capperi 20 - olive 10 - pinoli 20 - pomodorini 4 - olio evo - sale e pepe

CUOCETE la pasta del vostro formato preferito in abbondante acqua bollente, quindi scolatela al dente e conservate l'acqua di cottura.

COLLOCATE nel mixer il mazzetto di prezzemolo, lo spicchio d'aglio, le acciughe, metà cipolla, i capperi, le olive e i pinoli e tre cucchiai di olio e frullate fino a ottenere un pesto denso.

PELATE i pomodorini e tagliateli a filetti. Versate la pasta in padella per qualche minuto, risottandola aggiungendo il pesto e poca acqua di cottura. Terminate il piatto aggiungendo i filetti di pomodoro.

Spiedini di pollo al rafano con salsa di panna acida

€ 9,00

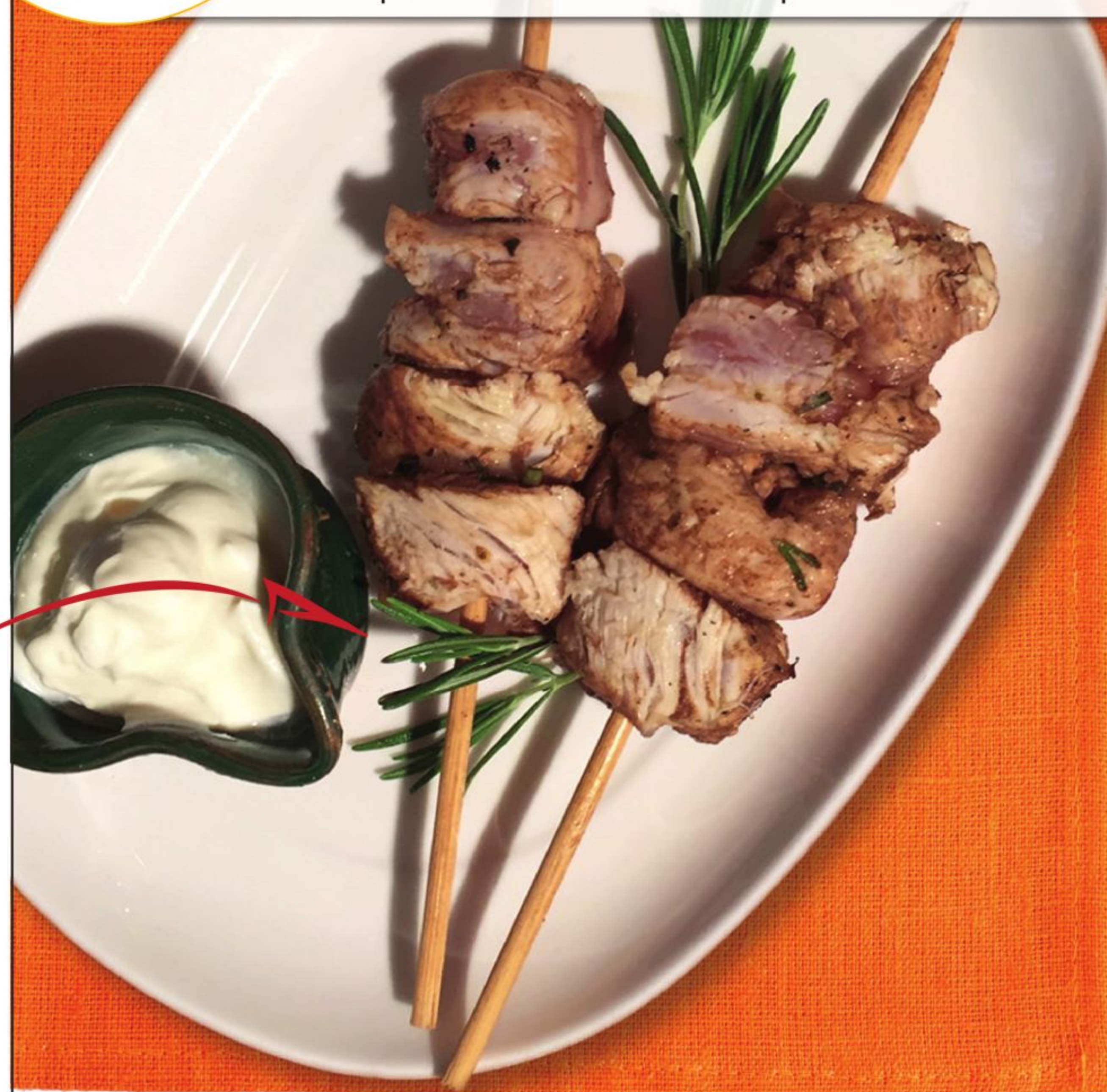
INGREDIENTI PER 12 spiedini
petto di pollo 500 g a cubotti - olio evo 60 ml - salsa al rafano 3 cucchiai - vino rosso 1 bicchiere - salsa Worchester 2 cucchiai - rosmarino - sale e pepe
per la salsa panna 200 g - limone mezzo, il succo - senape 1 cucchiaio - erba cipollina 1 cucchiaio

METTETE in un sacchetto di plastica per il freezer il pollo, l'olio, qualche ago di rosmarino tritato, la salsa di rafano, il vino rosso, la salsa Worchester, un pizzico di sale e pepe.

CHIUDETE il sacchetto e agitate bene. Dopodiché lasciate marinare gli ingredienti per una notte.

INFILZATE i bocconcini di pollo negli spiedini di legno precedentemente bagnati e tenete da parte la marinatura che vi servirà successivamente.

CUOCETE gli spiedini su una griglia girandoli ogni tanto e spennellandoli con la marinata.

CREATE la salsa di panna acida: mescolate in una ciotola panna, limone ed erba cipollina. Servite la salsa a parte, accanto agli spiedini.

PASSIONE Formaggio

di Silvio Carini

FIGLI DELLA NECESSITÀ, DELL'ASTUZIA E DELL'INGEGNO, SONO LO STRAORDINARIO ANELLO DI CONGIUNZIONE FRA IL MONDO DEL VINO E QUELLO CASEARIO: I FORMAGGI UBRIACHI

ANCORA NON È STATO DEL TUTTO CHIARITO se questa particolare tecnica di affinamento del formaggio oggi diffusa anche altrove, ma originaria del Veneto Orientale e del Friuli, sia dovuta alla sostituzione dell'olio, costoso e poco reperibile, con le vinacce di uva come strumento più economico di trattamento delle croste, oppure, in modo molto più avventuroso, sia dovuta alla volontà di sottrarre, durante la Grande Guerra, le preziose forme di formaggio alle razzie delle fameliche truppe austro-ungariche.

RESTA IL FATTO che l'immersione di formaggi mediamente stagionati in vinacce non spremute o in vino è in grado di produrre delle aromaticità particolarmente complesse che arricchiscono il formaggio rendendolo, attraverso una vera e propria rifermentazione, un prodotto diverso.

IL NOME "UBRIACO" è un marchio registrato dalla Casearia Carpenedo e nasce dalla riscoperta della tradizione fatta da Antonio, il fondatore della Società. Ma il Formaio Inbriago (in Veneto) o Sot la Trape (in Friuli) sono tradizionali e abbastanza diffusi.

LE FORME pronte di formaggio a pasta semicotta tipo Latteria, Montasio o Asiago devono essere prive di difetti per poter essere immerse in vinacce morbide di vitigni tipicamente rossi quali il Raboso, il Cabernet o il Merlot (ma oggi si fanno formaggi ubriachi con le vinacce di Amarone e anche con uve bianche come il Durello, il Traminer e la Garganega) e vi devono stazionare per un periodo fra i 10 e i 30 giorni. Al termine di questo periodo le forme vegono estratte, ripulite e ulteriormente stagionate.

LA CROSTA a questo punto è dura e opaca, di colore rosso violaceo piuttosto intenso se le vinacce usate erano di uve rosse, oppure, in caso di uve bianche, giallo paglierino.

LA PASTA assume una morbidezza e consistenza particolare, un colore giallo e un sapore piccante, ma anche dolce e aromatico con note di frutti rossi essiccati e frutta sotto spirito.

IL CONSUMO è tipicamente da solo come aperitivo, ma il formaggio ubriaco può entrare nella preparazione di primi piatti come, ad esempio, un risotto, magari al radicchio di Treviso, altro grande ingrediente del territorio.

IN VINO Veritas

di Silvio Carini

CORVINA, RONDINELLA, CORVINONE E OSELETA. SEMBREREBBE UN TRATTATO DI ORNITOLOGIA, MA STIAMO INVECE PARLANDO DEI VITIGNI CHE RENDONO GRANDE UN TERRITORIO FAMOSO DA SEMPRE PER I SUOI VINI: LA VALPOLICELLA

EH SÌ, LA VALPOLICELLA è il territorio collinare a nord di Verona che si estende per circa 240 Kmq tra l'Adige a sud e ovest, i Monti Lessini a nord e le colline del Soave a est e vanta più di ottomila ettari vitati. Pensate, per fare un confronto, che tutta la Valtellina, altra zona a elevata vocazione vinicola, con un territorio di circa 13 volte più grande (ancorchè orograficamente più accidentato), ha vigneti per meno di mille ettari. In Valpolicella, il cui nome richiama subito alla mente il nettare di Bacco, essendo secondo alcuni derivato dal latino Vallis-polis-cellae ossia Valle dalle molte cantine, si inizia la produzione di vino in epoca romana e già in epoca medievale gode di riconosciuta fama. Oggi il territorio produce due DOCG (il Recioto e l'Amarone della Valpolicella) e due DOC (il Valpolicella e il Valpolicella Ripasso) costituendo un fenomeno economico veneto i cui numeri sono forse secondi solo a quelli del Prosecco. Il solo Amarone, il prestigioso vino passito secco famoso in tutto il mondo, veleggia oltre i 15 milioni di bottiglie prodotte all'anno per un valore di oltre 350 milioni di euro.

INSOMMA, MA COME SONO I VINI? Intanto sono tutti rossi e tutti derivanti in uvaggio dai vitigni autoctoni che abbiamo citato (ed altri locali come la Molinara, la Forselina e la Negrara). Il Valpolicella DOC è rosso rubino carico, ha un gradevole e caratteristico profumo vinoso, spesso con una nota di mandorle amare, che si accompagna alla mora, all'amarena e alla prugna, e ha un sapore asciutto, di buon corpo e tannini rotondi. L'Amarone, invece, si ottiene con l'appassimento delle uve in appositi ambienti ventilati (fruttai) almeno fino al 1 dicembre e al raggiungimento di minimo 14° alcolici, a cui segue un invecchiamento in legno di 24 mesi (48 per il Riserva).

IL SUO COLORE è rosso molto intenso con note granate e il profumo ricorda la frutta passita, il tabacco e le spezie. Il gusto è fruttato, asciutto ma morbido, di corpo, caldo e vigoroso e può superare i vent'anni di conservazione. Il Ripasso è ottenuto con una seconda fermentazione del vino Valpolicella sulle vinacce dell'Amarone ancora cariche di zuccheri in quanto passite. Il Recioto infine è il vino passito dolce tradizionale, forse il vero erede dell'Acinatico, vino dolce, denso e carnoso di cui parlava Cassiodoro nel IV° secolo d.C.. Qui la fermentazione viene interrotta prima di svolgere tutto lo zucchero in alcool e il nome deriva dalle recie (le orecchie o parte superiore più esposta del grappolo) che venivano sottoposte ad appassimento.

QUALI GLI ABBINAMENTI IDEALI? Il Valpolicella DOC è un vino versatile che si presta bene ad accompagnare primi piatti e carni bianche, il Ripasso si abbina meglio a sapori più intensi, salumi, formaggi stagionati e carni rosse, l'Amarone è il compagno ideale di brasati, selvaggina, formaggi stagionati (ma anche della meditazione in solitaria), il Recioto si può abbinare a dolci e crostate a base di frutta o cioccolato e pasticceria secca tradizionale.

VALPOLICELLA DOC SUPERIORE "MATERNIGO" TEDESCHI

UVE: 40% Corvina, 40% Corvinone, 20% Rondinella

REGIONE: vigneto di Maternigo (VR), Veneto

GRADAZIONE: 15%

COLORE: rosso rubino intenso, limpido e trasparente

PROFUMO: note di ribes rosso, amarena, ciliegia, prugna, si amalgamano a note minerali, eteree, speziate e di vaniglia

GUSTO: ricco, fresco ed equilibrato

TEMPERATURA DI SERVIZIO: 16-18°C

STEFANO ACCORDINI
Amarone della Valpolicella Classico Docg "Acinatico"
Di colore rosso rubino intenso con sfumature granate, ha un bouquet caldo con sentori di amarena, frutta appassita e spezie. È un vino di grande struttura e complessità ma allo stesso tempo vellutato ed elegante.

ZENATO
Recioto della Valpolicella Classico Docg
È un vino dolce, dal colore rosso granato intenso. Il profumo è elegante, speziato, con sentori di ciliegia nera, marasche sotto spirito, prugna. Si sposa bene con i dolci da forno, così come con i dolci secchi e il cioccolato fondente.

Hai mai con le ALGHE?

SUPER - SALUTARI E SAPORITE, PROVENGONO DALL'ESTREMO ORIENTE, MA OGGI SONO COLTIVATE ANCHE IN EUROPA. IN CUCINA SONO INGREDIENTI INSOLITI E DUTTILI, IDEALI PER PREPARARE PIETANZE CON UN "CERTO NON SO CHE"

Sono alimenti completi. Contengono proteine, minerali e vitamine, donano forza ed energia. Appena possibile, allora, proviamo a inserire le alghe nelle nostre preparazioni culinarie. Dato il loro sapore piuttosto neutro e, al contempo, sapido, possiamo aggiungerle in tante ricette.

Le proprietà terapeutiche delle alghe sono sfruttate anche per produrre farmaci e integratori alimentari, spesso dalle case farmaceutiche per la creazione di integratori e farmaci. Alcune risultano essere un valido aiuto contro l'obesità, mentre lo iodio che contengono stimola il metabolismo.

Esistono circa 20.000 specie di alghe, ma quelle destinate a scopo alimentare sono decisamente meno. In passato la maggior parte delle alghe proveniva dal Giappone e oggi sono coltivate anche in Europa.

In commercio, presso negozi specializzati in cibi orientali e in erboristeria le alghe sono vendute essiccate in fiocchi o preparate in fogli sottili. Il loro utilizzo in cucina è versatile, possono essere aggiunte a zuppe, insalate, paste e risotti. Oppure diventare ingredienti speciali di cocktail e gelati.

COCKTAIL ANALCOLICO ALLE ERBE BENEFICHE

PER 8 PERSONE In un litro di acqua tiepida, mettete **10 foglie di timo**, **10 foglie di malva**, **10 foglie di menta piperita** e **5 foglie di salvia**. Lasciate il tutto in infusione per 24 ore. Trascorso questo tempo, setacciate il liquido fino a ottenere una soluzione limpida e del tutto priva di frammenti vegetali. Dopodiché, in un bicchiere oppure in una ciotola versate **100 ml di acqua** e aggiungete **3 g di alga spirulina in polvere**. Mescolate in continuazione fino a quando la spirulina è completamente sciolta. A questo punto preparate le dosi singole per ogni cocktail: in un tumbler unite **una goccia di olio essenziale di eucalipto** e **5 ml di sciroppo di agave**. Aggiungete **2 o 3 cubetti di ghiaccio** e mescolate bene.

SALMONE IMPANATO CON WAKAME

PER 4 PERSONE In una padella insaporite **un filo di olio evo** con **2 spicchi d'aglio in camicia**. Togliete l'aglio e versate **600 g di pane grattugiato** rosolandolo a fuoco vivo. Quindi, aggiungete **sale, pepe**,**un ciuffo di prezzemolo** tritato e **6 cucchiaini di alga Wakame spezzettata**. Mescolate e poi spegnete il fuoco. Collocate **4 filetti di salmone** con la pelle in una teglia foderata con un foglio di carta forno. Impanate la parte opposta alla pelle con il pane grattugiato insaporito con l'alga Wakame e infornate per 14 minuti a 180° C. Potete servire la pietanza con del purè o con un'insalata fresca di cavolo cappuccio rosso e sedano rapa.

provato

RISOTTO AL PESTO DI KOMBU E BASILICO

PER 4 PERSONE

Pelate e tritate finemente **una piccola cipolla bianca** e fatela appassire a fuoco basso insieme a un paio di cucchiai di olio Evo. Dopodiché, versate **320 g di riso Carnaroli** e fatelo tostare per qualche minuto. Sfumate con **mezzo bicchiere di vino bianco** secco e cuocete il riso aggiungendo poco per volta del brodo vegetale (potete acquistarlo già pronto oppure prepararlo con **750 ml acqua**, **sedano**, **carota** e **cipolla**). Nel frattempo, preparate il pesto. In un mortaio unite **20 foglie di basilico**, **50 ml di olio Evo**, **1 spicchio di aglio**, **un pizzico di sale grosso** e **20 g di alga Kombu**. Pestate tutti gli ingredienti fino a ottenere una salsa dalla consistenza omogenea. Ultimata la cottura del risotto, toglietelo dal fuoco e mantecatelo con il pesto di basilico e Kombu.

GELATO ALL'ALGA SPIRULINA

PER 8 PERSONE In una padella capiente versate **500 ml di latte** e **65 ml di panna liquida**. Accendete quindi il fuoco e fate riscaldare gli ingredienti. Dopodiché, aggiungete **15 g di latte in polvere** e **125 g di zucchero**. Mescolate e quindi unite **una bustina di vanillina**. Continuate a riscaldare questo insieme di ingredienti fino a portarli a sobbollire. Spegnete il fuoco, lasciate raffreddare l'emulsione per qualche minuto e poi aggiungete al composto **un cucchiaino di alga spirulina in polvere** e **un pizzico di sale**. Mescolate il composto e poi versatelo in una gelatiera. Fate mantecare per circa mezz'ora, fino a quando il gelato è montato. Poi riponetelo in freezer per almeno un'ora prima di servirlo.

da Nord a Sud

OLIVE

3 RICETTE REGIONALI DA PROVARE

Ricette dal gusto mediterraneo della migliore tradizione culinaria **ligure, marchigiana e siciliana**

LIGURIA

pane con olive taggiasche

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

FARINA 0 500 g – OLIVE TAGGIASCHE DENOCCIOLATE IN SALAMOIA 300 g – LIEVITO DI BIRRA FRESCO 25 g – ACQUA 350 ml – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 25 ml – SALE FINO 10 g – ZUCCHERO - 5 g

SCIACQUATE le olive e poi mettetele da parte in una ciotola.

FATE sciogliere il lievito in una ciotola insieme a mezzo bicchiere di acqua tiepida. Poi versate in una terrina la farina, il lievito sciolto nell'acqua, e poi aggiungete poco a poco l'acqua restante, il sale e lo zucchero e mescolate con un cucchiaio oppure con le mani.

COLLOCATE l'impasto in una ciotola leggermente unta d'olio, unite le olive denocciolate, mescolate con delicatezza e poi coprite con la pellicola trasparente. Quindi, lasciate lievitare a temperatura ambiente per circa 2 ore.

METTETE l'impasto sopra un tagliere infarinato, lavoratelo con le mani e dategli la forma di una pagnotta. Lasciate poi lievitare ancora per 30 minuti

CUOCETE il pane in forno preriscaldato a 210 °C, per 25 minuti. Servitelo tiepido o freddo, tagliato a fette.

MARCHE

olive all'ascolana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

OLIVE GENTILI DI ASCOLI 1 kg – UOVA 3 – FARINA – PANGRATTATO – OLIO D'ARACHIDI
PER IL RIPIENO POLPA DI VITELLO MACINATA 200 g – MORTADELLA 100 g – LIMONE 1, la scorza – PREZZEMOLO 1 mazzetto – UOVA 2, intere – CANNELLA – NOCE MOSCATA – SALE E PEPE

SNOCCIOLATE le olive e quindi immergetele in una ciotola con acqua poco salata. In una ciotola a parte, impastate la carne con la mortadella tritata e le uova, poi insaporite con la scorza di limone grattugiata, il prezzemolo tritato e le spezie. Regolate sale e pepe.

RIEMPITE le olive snocciolate con l'impasto preparato, avendo cura di schiacciarlo delicatamente. Passatele quindi prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato. Scaldate quindi abbondante olio d'arachidi in un'ampia padella.

IMMERGETE le olive nell'olio bollente e lasciatele friggere. Quando sono ben dorate da ogni lato, recuperatele con il mestolo forato e quindi disponetele su un foglio di carta da cucina per eliminare l'unto in eccesso. Poi, regolate il sale e servitele. Sono buone calde e anche tiepide

SICILIA

pasta con olive, pomodori secchi e capperi

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

SPAGHETTI 350 g – OLIVE DENOCCIOLATE VERDI 20 – AGLIO 1 spicchio – CAPPERI SOTTO SALE 1 cucchiaio – POMODORI SECCHI 16 – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE – MENTA

TAGLIATE le olive a rondelle e i pomodori secchi a listarelle e mettete questi ingredienti da parte in due ciotoline separate.

SCIACQUATE bene i capperi per eliminare tutto il sale, dopodiché uniteli alle olive.

VERSATE in una padella antiaderente 5 cucchiai di olio extravergine di oliva e accendete il fuoco, poi unite lo spicchio di aglio sbucciato. Fate soffriggere qualche secondo, unite i pomodori secchi e mezzo mestolo di acqua.

AGGIUNGETE in padella anche le olive a rondelle, i capperi e qualche foglia di basilico lavata, quindi fate cuocere il sugo per 5 minuti a fiamma viva.

FATE bollire una pentola capiente di acqua, salate e poi buttate gli spaghetti. A cottura ultimata, scolate gli spaghetti nella padella insieme al sugo e fate saltare il tutto a fiamma viva. Versate nei piatti e guarnite, a piacere, con foglioline di menta..

SCUOLA di Pasticceria

Ricette illustrate step by step

Crema pasticcera

20 MIN + RIPOSO

Ingredienti per 6 / 8 persone

- LATTE 500 ML
- FARINA O MAIZENA 60 G
- UOVA 5 TUORLI
- ZUCCHERO 150 G
- VANIGLIA 1 BACCELLO
- LIMONE 1, LA SCORZA
- SALE 1 PIZZICO

1

Incidete il baccello di vaniglia, poi estraetene i semi aiutandovi con un coltello. Versate il latte in una pentola capiente, aggiungete i semi e il baccello.

2

Ricavate dal limone la scorza, prelevando solo la parte gialla, e unitela nel tegame. Quindi mettete la pentola sul fuoco basso, fino a che non si avvicina al bollore, mescolando di tanto in tanto. Spegnete il fuoco e lasciate immerso per altri 5 minuti il baccello nel latte.

In un'altra ciotola versate i tuorli d'uovo, quindi aggiungete lo zucchero, un pizzico di sale e sbattete energicamente il composto con una frusta a mano o elettrica, fino a che diventa spumoso. Unite la farina setacciata e amalgamate bene. Potete aggiungere più o meno farina a seconda che desideriate una crema più densa o più morbida.

Unite il composto di uova, zucchero e farina al latte, dopo aver tolto il baccello di vaniglia. Rimettete a cuocere sul fuoco dolce e continuate a mescolare bene con una frusta a mano, fino a che la crema si addensa. Cuocete la crema per un paio di minuti dal momento del bollore, poi spegnete il fuoco. Lasciate raffeddare e usatela per farcire i bignè, ma anche per essere gustata da sola, in squisiti dessert al cucchiaio.

AL CIOCCOLATO

La procedura è la stessa della crema pasticcera, ma si sostituisce metà del latte con 250 ml di panna fresca. Spezzettate 100 g di cioccolato con un coltello. Quando la crema ha raggiunto la giusta consistenza, togliete dal fuoco e aggiungete il cioccolato a pezzetti, quindi mescolate fino a quando si sarà sciolto.

DIPLOMATICA

Nasce dall'unione della crema pasticcera e della chantilly (panna montata). Preparate la crema pasticcera seguendo la ricetta principale, poi realizzate la chantilly versando 360 ml di panna fresca in una ciotola, quindi montatela con uno sbattitore elettrico. Setacciate 40 g di zucchero a velo e unitelo alla panna, amalgamando delicatamente. Unite la chantilly alla crema pasticcera fredda, poi mescolate bene fino a ottenere una crema diplomatica omogenea.

AL LIMONE

In una ciotola, mescolate 5 tuorli e 150 g di zucchero. Unite la scorza grattugiata e il succo di 2 limoni bio. Incorporate delicatamente anche 60 g di farina. Fate scaldare 500 ml di latte in una pentola a fuoco basso. Quando sta per bollire, versate il composto che avete preparato, quindi mescolate con una frusta fino a farlo addensare. Quando bolle, continuate a mescolare un paio di minuti a fuoco bassissimo.

PASTICCERIA

Golosa e versatile la crema pasticcera è perfetta per arricchire innumerevoli dolci. Ma è buonissima anche gustata da sola

Piccole millefoglie con lamponi e crema pasticcera

INGREDIENTI PER 4 MILLEFOGLIE

PASTA SFOGLIA RETTANGOLARE 2 rotoli
LAMPONI 200 g
ZUCCHERO A VELO

PER LA CREMA PASTICCERA

LATTE 250 ml
FARINA 25 g
UOVA 2 tuorli
BACCELLO DI VANIGLIA 1/2
ZUCCHERO 70 g
LIMONE 1/2, la scorza
SALE 1 pizzico

RICAVATE dalla pasta sfoglia 12 dischi di circa 15 cm di diametro, poi bucherellateli con i rebbi di una forchetta e cuoceteli in forno statico, prima a 190° C per 15 minuti e poi a 170° C per 25 minuti.

NEL FRATTEMPO, preparate la crema pasticcera seguendo le istruzioni di pag 84., lasciatela intiepidire e mettetela a raffreddare in frigo.

A QUESTO PUNTO, assemblate il dolce: togliete la crema pasticcera dal frigo, mettete le basi delle millefoglie nei singoli piatti da servizio, aggiungete uno strato di crema e i lamponi. Proseguite formando 3 strati. Al momento di servire a tavola le piccole millefoglie ai lamponi e crema pasticcera, spolverizzate con un po' di zucchero a velo.

Éclair con crema glassati al cioccolato

INGREDIENTI PER 13 ÉCLAIR

PER LA PASTA CHOUX

FARINA 00 130 g
ACQUA 200 ml
BURRO 100 g
UOVA 4
ZUCCHERO 5 g
SALE 1 pizzico

PER LA CREMA PASTICCERA

LATTE 250 ml
FARINA 25 g
ZUCCHERO 70 g
UOVA 2 tuorli
BACCELLO DI VANIGLIA ½
LIMONE 1/2, la scorza
SALE 1 pizzico

PER LA GLASSA

CIOCCOLATO FONDENTE 200 g
PANNA LIQUIDA 150 ml
GRANELLA DI CACAO

PER LA PASTA CHOUX, mettete una casseruola sul fuoco e aggiungete il burro e l'acqua. Unite lo zucchero e la presa di sale e mescolate il tutto con la frusta. Una volta raggiunto il bollore, togliete la casseruola dal fuoco e aggiungete la farina setacciata. Rimettete sul fuoco e continuate la cottura, mescolando con un cucchiaio di legno. Quando il composto si stacca completamente dalla pentola, toglietelo dal fuoco, trasferitelo in una ciotola e lasciatelo raffreddare.

AGGIUNGETE le uova al composto una alla volta, mescolando energicamente, fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. Trasferite la pasta choux in una sac-à-poche munita di bocchetta liscia dal diametro di 3 cm e spremetela su una leccarda coperta con carta forno, formando dei bastoncini della lunghezza di circa 10 cm.

CUOCETE nel forno preriscaldato a 170° C per 30-35 minuti (190° per 30-35 minuti se il forno è statico). Terminata la cottura, lasciate gli éclair in forno aperto ad asciugare. Nel frattempo, preparate la crema pasticcera seguendo le istruzioni di pag 84.

PER LA GLASSA AL CIOCCOLATO, scaldate la panna in un pentolino. Spezzettate il cioccolato fondente in una ciotola. Non appena la panna inizia a sfiorare il bollore, toglietela dal fuoco e versatela sopra al cioccolato fondente, mescolate e fate sciogliere bene. Tenete la glassa a bagnomaria.

METTETE la crema pasticcera in una sac-à-poche munita di bocchetta a stella, poi tagliate a metà gli éclair e farciteli con la crema. Poi, con un cucchiaio, spalmate la glassa al cioccolato sulla superficie degli éclair. Lasciate solidificare e completate con una spolverizzata di granella di cacao.

SLURP ricette colorate per piccoli chef

BRIGADEIROS al cacao

INGREDIENTI PER 15 DOLCETTI
LATTE CONDENSATO 400 g
BURRO 20 g
CACAO AMARO 30 g
CONFETTINI MULTICOLORI

Versate il latte condensato in una casseruola non troppo grande, incorporate il cacao amaro setacciato e il burro tagliato a pezzetti, quindi portate lentamente a ebollizione a fiamma molto bassa. Proseguite la cottura a fuoco dolce, mescolando in continuazione, ancora per qualche minuto, finché il composto si addensa leggermente e inizia a staccarsi dalle pareti della pentola.

Trasferite il composto ottenuto in una ciotola ampia e lasciatelo raffreddare completamente.

Prendete un pezzetto di composto con le mani leggermente unte di burro e formate tante palline grandi come una noce. Trasferitele in un piatto, copritele con una pellicola e mettetele in frigorifero a riposare per almeno 1 ora.

Passate le palline, una per volta, in una ciotola con i confettini multicolori, facendoli aderire ma senza coprirli completamente, quindi servite.

SERPENTELLI di pasta sfoglia

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
PASTA SFOGLIA FRESCA 1 confezione – WÜRSTEL 16 – UOVO 1 – PEPERONE ROSSO 1 falda – CHIODI DI GAROFANO 32 – SENAPE DOLCE

Versate 300 ml d'acqua in una pentola, portatela quasi a ebollizione, spegnete il fuoco quindi aggiungete i würstel. Fateli riposare per circa 5 minuti, scolateli e lasciateli raffreddare su carta da cucina.

Stendete la pasta sfoglia sul piano di lavoro e, con un coltello affilato, incidete la pasta, ricavando 16 striscioline larghe circa 1,5 cm e lunghe 16 cm.

Tagliate ogni strisciolina a circa 13 cm, quindi sovrapponete su una estremità il pezzetto di 3 cm ottenuto, in modo da formare le teste dei serpentelli. Capovolgete le strisce e spennellatele con un velo di senape, poi appoggiate un würstel su ogni striscia e avvolgetela tutto intorno formando una spirale. Sagomate le testine e inserite i chiodi di garofano per formare gli occhi.

Sbattete leggermente il tuorlo con 1-2 cucchiai di acqua fredda e spennellate con il composto la superficie dei serpentelli di sfoglia.

Disponeteli sulla placca foderata con un foglio di carta da forno e cuoceteli in forno già caldo a 180°C per circa 10-15 minuti, finché sono dorati.

Preparate le linguette dei serpentelli: incidete la falda di peperone e ricavate 16 sottili striscioline lunghe circa 2 cm. Tagliate la punta a coda di rondine, poi sfornate i salatini e lasciateli raffreddare. Inserite le linguette nella pasta e servite.

GUFETTI di pancakes

INGREDIENTI PER 12 PANCAKES
FARINA 125 g – **BURRO** 25 g – **UOVA** 2 intere – **LATTE FRESCO INTERO** 200 ml – **LIEVITO IN POLVERE** mezza bustina – **ZUCCHERO** 15 g
PER GUARNIRE MIRTILLI 1 confezione – **FRAGOLE** 1 confezione – **MANDORLE A LAMELLE** 50 g – **BANANA** 1

Fate sciogliere il burro. Dividete il bianco delle uova dal rosso. Versate lo zucchero in una ciotola con i tuorli e sbatteteli con una frusta, poi unite il burro fuso e il latte.

Unite il lievito alla farina e versate il tutto nella ciotola con la crema di uova, burro e latte. Continuate a miscelare.

Montate i bianchi delle uova con le fruste elettriche. Quando sono gonfi e spumosi, uniteli delicatamente alla pastella.

Scaldate sul fuoco medio un'ampia padella antiaderente e ungetela con poco burro. Per farlo, spalmate il burro sul fondo della pentola con la carta da cucina. Versate quindi un mestolino di pastella.

Girate il pancake da un lato all'altro con l'aiuto di una spatola e fatelo cuocere fino a che sarà ben dorato su entrambi i lati.

Tagliate la banana e le fragole a fette e decorate i pancakes con la frutta fresca. I mirtilli serviranno per gli occhi dei gufi, le fragole saranno le ali, mentre le mandorle diventeranno le piume.

SMOOTHIE ai frutti di bosco

INGREDIENTI PER 2 PERSONE
FRUTTI DI BOSCO MISTI (LAMPONI, MORE, MIRTILLI) 200 g
YOGURT MAGRO 250 g
MIELE 1 cucchiaio
PER GUARNIRE
MUESLI
MENTA FRESCA

Lavate bene i frutti di bosco, poi asciugateli delicatamente.

Tenete da parte qualche frutto e versate il resto nel vaso del frullatore, insieme allo yogurt e al miele.

Frullate fino a ottenere una crema liscia e abbastanza liquida.

Versate lo smoothie ai frutti di bosco in due bicchieri, quindi guarnite con i frutti di bosco tenuti da parte, un cucchiaino di muesli e qualche fogliolina di menta fresca.

MEDICINA DALL'ESTREMO ORIENTE

Un metodo buddista rivoluziona la lotta contro il dolore cronico

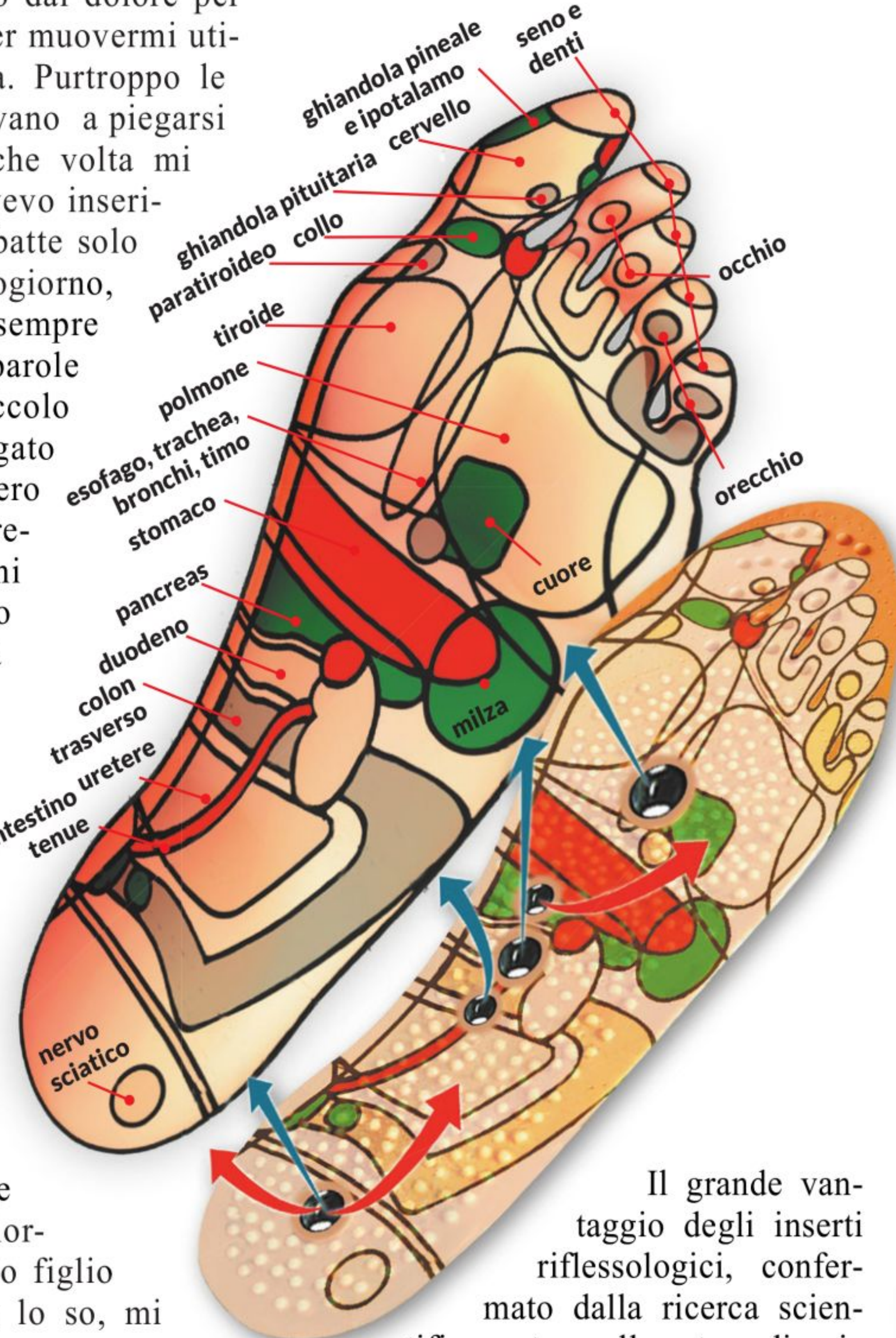
Dario (68 anni) di Mantova, non aveva accolto con entusiasmo gli inserti riflessologici donategli dal figlio per aiutarlo ad alleviare il dolore acuto alle articolazioni. Gli scappò solo una risatina ironica e un categorico: „no!". Non aveva alcuna intenzione d'indossarli. Qualche giorno dopo però, per il dolore non riuscì ad arrivare al bagno e...

Si pentì presto di aver deriso il figlio quando fu chiaro che **il dolore non tornava.**
„Desidero solo arrestare queste torture interminabili! Mi sono stati prescritti unguenti, pillole, cerotti, tutto è stato inutile... Poi ho ricevuto da mio figlio, due paia di solette **con dei magneti di neodimio indiano, questi agiscono 20 volte più efficacemente degli analgesici popolari.** Fin dall'inizio ero combattuto. Da un lato mi dicevo: *„Quello che non provi di certo non può aiutarti."* dall'altro replicavo: *„Non essere ingenuo! In cosa stai cercando di credere?!"*

Poi per il dolore mi sono ritrovato a dover chiedere a mia moglie di aiutarmi a mettere le pantofole, è stata la goccia che ha fatto traboccare il vaso. Non potevo lasciare qualcosa d'intentato.

Avevo deciso di provare le solette a casa. Non volevo rischiare di uscire e rimanere paralizzato dal dolore per strada. Ogni giorno per muovermi utilizzavo una stampella. Purtroppo le mie ginocchia tendevano a piegarsi per il dolore e qualche volta mi capitava di cadere. Avevo inserito le solette nelle ciabatte solo da tre ore. Era mezzogiorno, l'ora in cui mi faccio sempre un caffè e risolvo le parole crociate, un mio piccolo rituale. Avevo girovagato un pò per casa e poi ero andato in cucina a preparare il caffè. Lì mi resi conto che avevo lasciato la stampella vicino al televisore. Devo scendere degli scalini per arrivare in cucina e c'ero arrivato senza stampella. Non potevo crederci, erano 10 anni che non potevo spostarmi senza, ed ero ancora più incredulo, perchè non avevo provato alcun dolore arrivandoci. Ero sbalordito! Ho chiamato mio figlio e gli ho detto – non lo so, mi hai dato queste solette, ma queste non sono semplicemente delle solette, sono un miracolo che non restituirò a nessuno!" – Racconta entusiasticamente il signor Dario.

Il segreto del metodo antico

La digitopressione è nota da secoli. Questa tecnica riflessologica fu elaborata dai monaci di un antico monastero shaolin, dove si praticava la medicina naturale. Esercitando una pressione adeguata in punti precisi della pianta del piede il cervello riceve informazioni sulla localizzazione del dolore. **La stimolazione di questi recettori, causa il dilatamento dei capillari e grazie a ciò, più ossigeno e sostanze nutrienti-rigenerative riescono a raggiungerli. La tensione muscolare diminuisce e il dolore lenisce fino a scomparire del tutto.**

Il grande vantaggio degli inserti riflessologici, confermato dalla ricerca scientifica, sta nella straordinaria capacità lenitiva di dolori e disturbi di moltissimi tipi. **Non importa se a far male siano le ginocchia, i fianchi, la colonna vertebrale, lo stomaco, se hai l'emicrania, l'indigestione o problemi di prostata! Stimolando le terminazioni nervose del piede, blocchiamo la causa del dolore, mettendone a tacere gli impulsi con un conseguente miglioramento del lavoro di ogni organo!**

Lo specialista in riflessologia Yao Masuko, creatore delle solette riflessologiche, spiega: „Per migliaia di anni, la riflessologia è rimasta confinata in un ambito di sole tecniche manuali. Tutt'oggi, viene praticata esclusivamente attraverso il solo uso della pressione delle dita delle mani, su punti specifici del corpo. Tutto ciò, richiede da un lato una conoscenza approfondita della mappa di questi punti, cosa che non può apprendersi se non con anni di studio, e dall'altro abilità manuali speciali.

Ho progettato queste solette pensando a quante persone soffrono di dolori cronici e non possono permettersi un riflessologo. **Attraverso dei magneti integrati e precisamente posizionati negli inserti, il trattamento risulta estremamente semplice, veloce e preciso. I sicuri campi nano-magnetico raggiungono direttamente i punti sepeciali connessi con i tessuti dolenti, innescando un processo che porta alla riduzione delle infiammazioni, alla stimolazione della microcircolazione e all'accellerazione della guarigione delle ferite.**

Per gli studi clinici interni, abbiamo selezionato pazienti nei quali ogni tipo di trattamento del dolore non aveva dato risultati. Nel 76% dei casi i sintomi sono diminuiti gia nel primo giorno, **e dopo una settimana, il 97% degli intervistati ha dichiarato di non sentire più alcun dolore, indipendentemente dal suo punto di provenienza.**

Usale e del dolore non resterà traccia!

Non importa se l'origine del tuo dolore sia l'artrite, i reumatismi, il mal di testa cronico, il piede diabetico, la lesione accidentale o qualche organo sofferente. D'ora in poi, per eliminare il dolore una volta per tutte, basterà inserire gli inserti riflessologici nelle scarpe e camminare regolarmente. La combinazione delle sicure forze nanomagnetiche e di quelle riflessologiche, attraverso il loro adeguato posizionamento, permette di poter seguire il trattamento antidolorifico di Yao Masuko in modo continuo, semplicemente camminando. Questo metodo consente di contrastastare oltre 40 tipi di dolore.

NOTA! Le solette mantengono le proprie capacità analgesiche per 60 anni. Possono conservarsi e riutilizzarsi anche per altri tipi di dolore.

„Non importa se hai mal di testa, di schiena, di spalle o alle tempie". Una delle prime persone a convincersene, la signora Elena C. da Milano.

Puoi richiedere gli inserti riflessologici solo telefonicamente. Vale la pena chiamare già oggi, perchè le prime 150 persone riceveranno uno sconto speciale.

„Sono come rinata"

Il dolore mi ha colpito praticamente in ogni parte del corpo. Ad un certo punto gli antidolorifici hanno smesso di funzionare e i diversi trattamenti a cui sono ricorsa mi sono costati una fortuna. Lentamente ho perso ogni speranza di poter recuperare una vita normale. Poi il mio medico mi ha raccomandato degli inserti riflessologici con dei magneti potenti. Mi aveva assicurata che avevano un'efficacia straordinaria, prossima al 100% e che a differenza dei farmaci, non producevano alcun affaticamento o danno, ai reni e al fegato. Dopo 15 giorni di utilizzo ho capito che non erano false promesse. Non potevo crederci! Se non fosse stato per quegli inserti sarei morta dal dolore! Di nuovo mi muovo normalmente, dopo aver sofferto per anni con dolori alle ginocchia, ai muscoli, ai fianchi e persino alla colonna vertebrale. Oggi di tutto questo non n'è rimasta traccia. Un miracolo! È passato un anno da quando ho usato il metodo buddista e ogni tipo di dolore è scomparso!

Elena C. (56 anni) Milano

Gli inserti neoriflessologici contegono magneti riutilizzabili da

1500 Gauss

Indossandoli potrai dimenticare il dolore.

Ideali per qualsiasi tipo di calzatura.

PUBBLICIZZATO IN TV

73% DI SCONTO PER LE PRIME 150 PERSONE!

Le prime 150 persone che telefoneranno entro il **29 settembre 2020** otterranno **uno sconto del 73%!** Riceverai così gli inserti neoriflessologici da 1500Gs che Ti permetteranno di eliminare **il dolore cronico** invece che a ~~144€~~ **a soli 39€ (consegna GRATIS)!**

Tel.: 02 897 322 48

lun.-ven. 8:00-20:00, sab.-dom. 9:00-18:00
(Chiamata locale senza costi aggiuntivi)

gli Indispensabili

SBATTE E IMPASTA

Prodotta da Termozeta per Cotto e mangiato, la macchina Sbatte & impasta è utilissima per preparare impasti dolci e salati, montare la panna e gli albumi e preparare ogni tipo di crema. Poi, staccata dal suo supporto, l'impastatrice si trasforma in un comodo sbattitore portatile!

www.termozeta.com/negozio/

BARBECUE PORTATILE

Niente giardino, niente grigliate? Nient'affatto! Il barbecue da tavolo della linea Party Time di Tescoma può essere utilizzato anche su un piccolo terrazzino. Occupa poco spazio, funziona con normale carbonella ed è pronto all'uso dopo soli 5 minuti dall'accensione.

www.tescomaonline.com/it

IL ROBOT CHE CUCINA PER TE

Robot da cucina multifunzione Compact Cook Elite con oltre 30 programmi di cottura preimpostati, 12 funzioni, 10 velocità e capiente contenitore in acciaio inossidabile. Coperchio con apertura per inserimento e regolazione vapore, display LCD, set cottura a vapore per cucinare contemporaneamente 3 pietanze diverse. Ricettario incluso.

www.mediashopping.it

INNOVAZIONE RESISTENZA

Versatile e resistente, il Set 2 casseruole e 3 coperchi Vario Click Induction White di Berndes-Moneta si caratterizza per i materiali di altissima qualità e per il fondo a induzione brevettato alto 6 mm, per una distribuzione del calore ottimale e adatto a tutti i piani di cottura.

www.moneta.it

CALORE SENZA FILI

Pratico e robusto . il bollitore cordless di Termozeta per Cotto e mangiato ha la caraffa in vetro termoresistente da 1,5 litri e l'illuminazione interna a led blu che consente di controllare costantemente il livello dall'acqua. La potenza è di 1850-2200W.

www.termozeta.com/negozio/

SPREMIAGRUMI ELETTRICO

Cotto e mangiato con Termozeta propone lo spremiagrumi elettrico. Caratterizzato da un design compatto, ha una caraffa dalla capacità di 1.2 l rimovibile con il coperchio, per riporre i succhi in frigorifero, e il filtro per raccogliere la polpa.

www.termozeta.com

FONTE DI FRESCHEZZA

Si chiama Selfizz 15 e offre acqua fredda, liscia e frizzante, consentendo di risparmiare tempo e denaro. È il nuovo erogatore firmato Culligan: un dispositivo pratico, funzionale e compatto, che garantisce prestazioni professionali direttamente a casa propria grazie alla tecnologia Dry Cooling.

www.culligan.it

al Supermercato

STUZZICANTI JULIENNE

Ricche di proteine, povere di grassi, indicate per chi segue un'alimentazione corretta ed equilibrata, ma soprattutto proposte in un formato versatile e innovativo! Sono le Julienne di Speck Recla, perfette per dare un gustoso tocco in più a insalate, primi piatti, e anche alla pizza.

www.recla.it

SAPORE DI SICILIA

È un omaggio alle origini italiane di Fanta e alle eccellenze del nostro Paese la Fanta Limonata Senza Zuccheri Aggiunti con succo di "Limone di Siracusa IGP". Fresca e genuina, è prodotta con succo di limone 100% controllato dal Consorzio di Tutela del prezioso agrume siciliano.

www.coca-colaitalia.it

SOFFICI FETTE

Pochi semplici ingredienti certificati e l'assenza di zuccheri, conservanti, coloranti e additivi fanno del Pan Piumino Biologico di Pan Piuma lo spuntino perfetto per i più piccoli. Piccole, soffici e genuine, le sue fette sono una vera bontà.

www.panpiuma.it

BONTÀ ALTOATESINA

È disponibile in cinque varianti di gusto, una più buona dell'altra, lo Yogurt intero extra cremoso di Latte Fieno, con strato di frutta o crema al caffè, nel formato da 150 g. Una delizia dall'Alto Adige firmata Latteria Merano.

www.lattemerano.it

UN SANO SPUNTINO

Un'alternativa ai classici spuntini, ma anche un ingrediente sfizioso per tante ricette. Melinda Melamangio di Chini offre le virtù della frutta fresca, senza l'aggiunta di zuccheri e conservanti, sotto forma di croccanti rondelle e bastoncini realizzati con sole mele Melinda Golden Delicious.

www.adchini.it

AMORE E TRADIZIONE

Prodotta con grano duro 100% italiano e uova fresche, lavorata a mano ed essiccata lentamente a bassa temperatura. Sono tante le virtù della linea di Amante Pasta Lovers, fatta con amore nel rispetto della tradizione.

www.diamantepastalovers.it

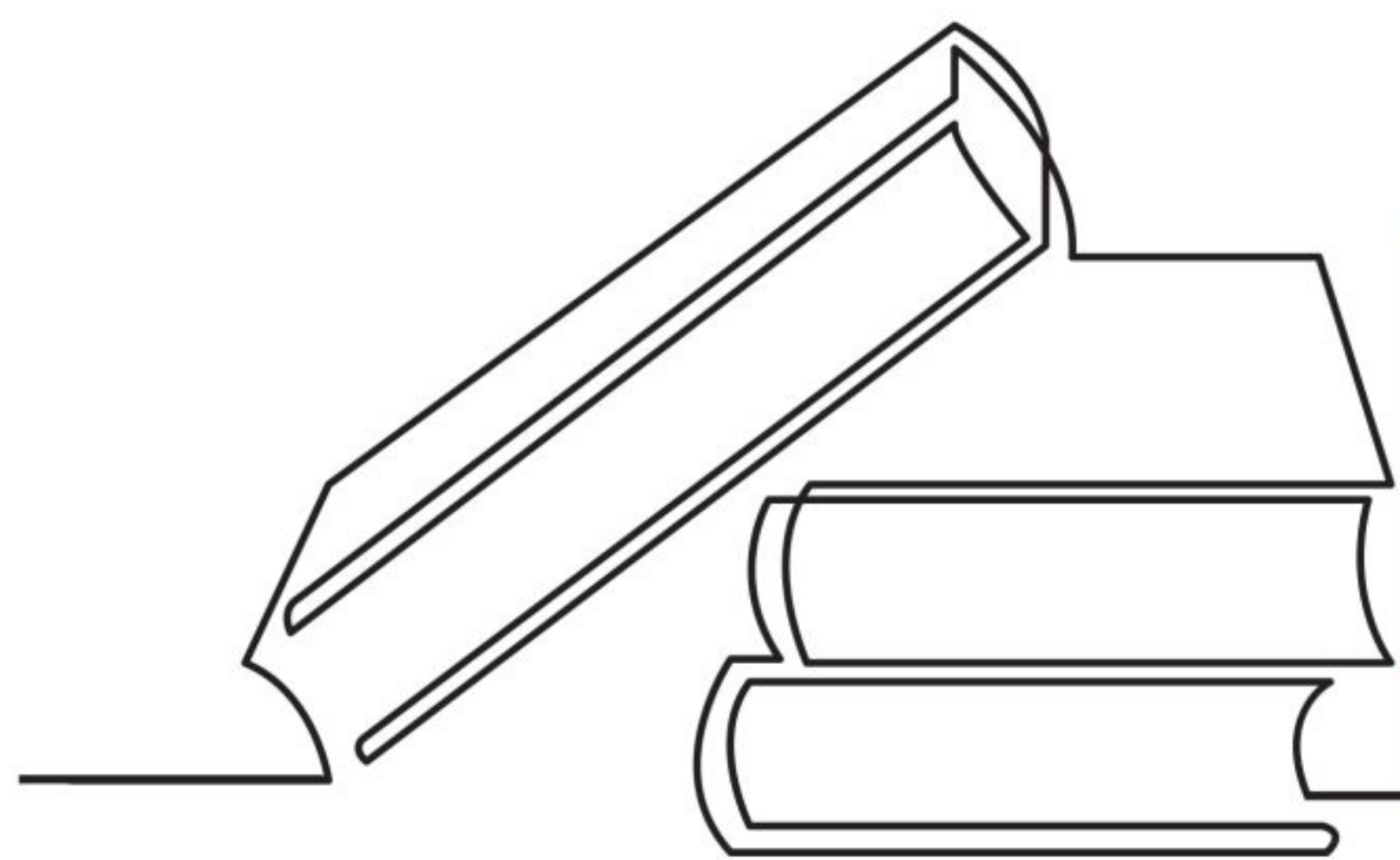
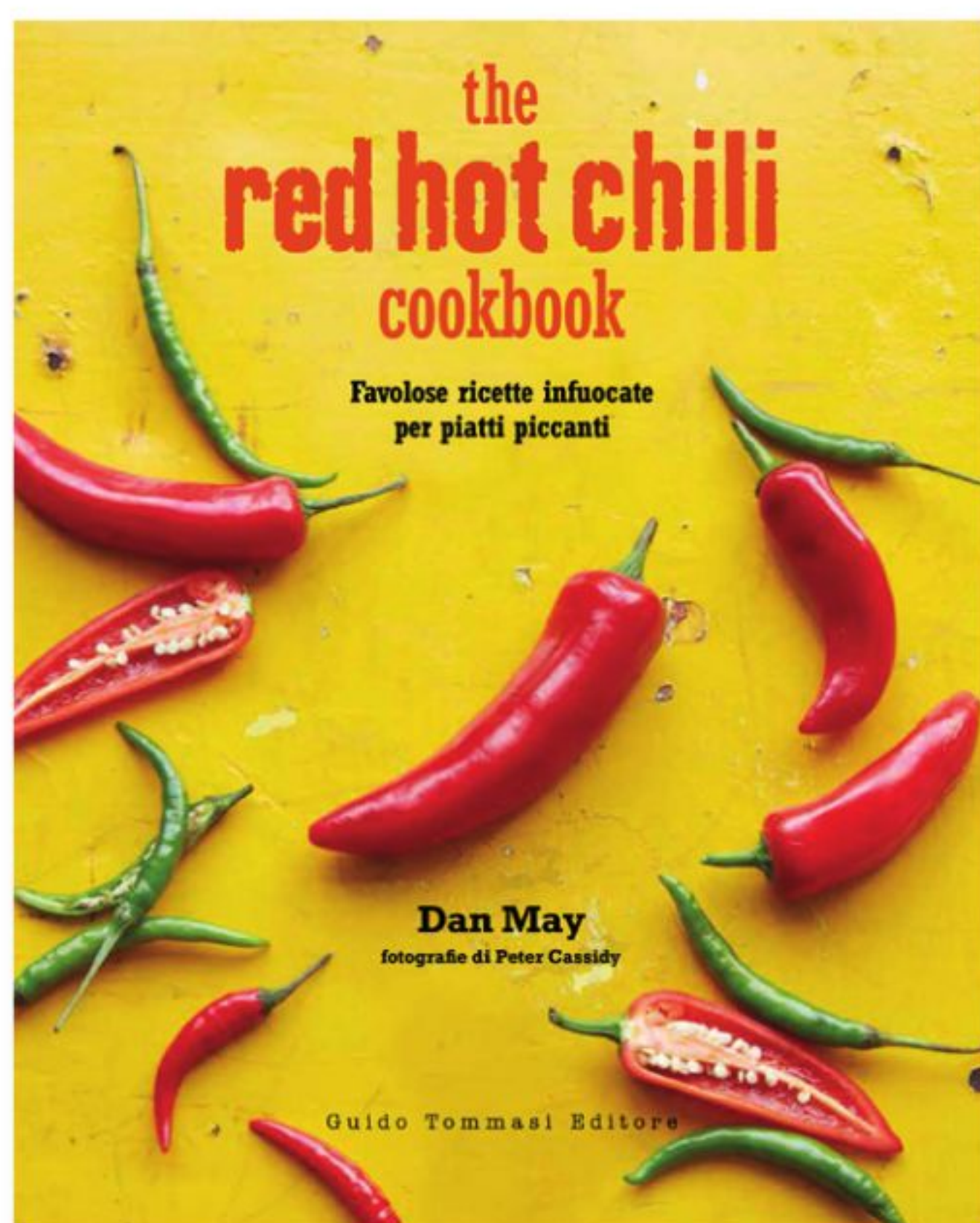
GENUINITÀ ALPINA

Racchiude tutta la genuinità e la tradizione delle Alpi il Latte Fieno 100% dell'Alto Adige di Mila. Un prodotto di altissima qualità, dal gusto pieno, ricco di preziose sostanze nutritive e che si conserva per "più giorni".

www.mila.it

VOGLIA DI PIZZA

Preparare la pizza a casa non è mai stato così facile! Merito del cofanetto My Cooking Box Pizza Gourmet, che contiene tutto l'occorrente per cucinare due gustose varianti: la pizza con caponata e mandorle e quella con acciughe e tartufo.

www.mycookingbox.it

THE RED HOT CHILI COOKBOOK

"Favolose ricette infuocate per piatti piccanti" è il sottotitolo di questo libro piacevolmente "pizzichino". Raccoglie oltre 60 ricette, dai sughi alle zuppe, dalle insalate agli stuzzichini, in cui grandi protagonisti sono i peperoncini. L'autore Dan May, considerato un vero guru in materia, consiglia le migliori varietà di peperoncino da usare in base alle diverse preparazioni.

Dan May, Guido Tommasi Editore, 160 pagg. € 25

IL GRANDE LIBRO DELLE BUCCE

Le bucce e le parti meno "nobili" di frutta e verdura sono ricche di fibre e nutrienti. Perché buttarle via quando potrebbero essere degli alleati preziosi per il nostro benessere? In questo innovativo volume firmato dalla scienziata ambientale e blogger Lisa Casali scopriamo come sfruttare al meglio ingredienti come la scorza della zucca, il torsolo del cavolfiore o le foglie del limone e dare vita a preparazioni salutari e insolite.

Lisa Casali, Gribaudo Editore, 192 pagg. € 19,99 (in libreria dal 17 settembre)

IL POLLO DI MEZZANOTTE

Ci sono piatti che hanno un potere curativo e che danno conforto. Lo spiega bene l'autrice Ella Risbridger in questo libro speciale, che non è semplicemente una raccolta di ricette, ma anche e soprattutto un manuale di vita. Dentro vi troviamo non solo sfiziose ricette come le lasagne ai porri, le sardine al limone o i brownies al burro croccante, ma anche un elenco di cose e di momenti per cui vale la pena vivere.

Ella Risbridger, Guido Tommasi Editore, 288 pagg. € 28 (in libreria dal 10 settembre)

LA MIA PICCOLA PASTICCERIA

Svelando segreti preziosi e fornendo utili suggerimenti, i due pasticcieri francesi Christophe Felder e Camille Lesecq farciscono questo libro di golosissime ricette per creare deliziosi dolci casalinghi. Nei nove capitoli c'è spazio sia per le ricette di base (pasta brisée, sfoglia, frolla, crema pasticcera...), sia per originali creazioni capaci di stupire e fare gola a grandi e piccoli.

Christophe Felder, Camille Lesecq, Guido Tommasi Editore, 352 pagg. € 35

MANGIA COME PARLI

Davide Oldani, celebre chef stellato e ideatore della "cucina pop", basata sulla semplicità e sull'alta qualità delle materie prime, ha raccolto in un libro 80 ricette, facili e gustose. Un viaggio di andata e ritorno attraverso le venti regioni italiane, alla scoperta delle eccellenze e dei prodotti di stagione del territorio, ma anche delle tante tradizioni culinarie.

Davide Oldani, Edizioni Il Sole 24 ORE, 176 pagg. € 16,90

Cotto e mangiato TV

Pronti a ripartire!

Antipasti, primi, secondi o deliziosi dessert. **Cotto e mangiato torna in TV per una nuova golosissima stagione**.
Dal 21 settembre , dal lunedì al venerdì, Tessa Gelisio vi aspetta alla consueta finestra che, ormai da ben 12 anni, **chiude l'edizione del telegiornale di Studio Aperto delle 12.25.**
Dai fornelli della sua casa alle porte di Milano, Tessa e i suoi ospiti vi proporranno **ricette sempre più stuzzicanti** e al passo con le nuove tendenze.

La conduttrice Tessa Gelisio in bici alla scoperta dei territori italiani

Tessa con lo chef Andrea Mainardi

Piatti pratici e veloci, all'insegna della tradizione o decisamente più innovativi, perfetti per pranzi e cene a prova di chef.
Tra una ricetta e l'altra bolle in pentola anche l'edizione autunnale di **"Cotto e mangiato – Il Menu"**. Una stagione all'insegna della buona cucina e non solo…
Siamo al lavoro per regalarvi tante sorprese e per riproporre tutti i menu che, in quest'anno così particolare, non abbiamo potuto offrire al nostro nostro pubblico.
Tra ricette e idee fantasiose, **non mancheranno poi i grandi chef e tutti gli altri amici di Cotto e Mangiato** che avete imparato a conoscere nelle passate edizioni.
Chissà? Vedremo ancora **Tessa e Andrea Mainardi** in bicicletta alla scoperta dei territori italiani dove nascono le eccellenze tipiche della cultura alimentare del nostro Paese?
O li vedremo, piuttosto, a cucinare nella piazza di un borgo antico?

Per saperne di più non resta che seguire tutti i giorni le pagine dei nostri social ufficiali e aspettare l'inizio di una nuova attesissima stagione.

facebook.com/cottoemangiato